

Työpaperi 9/2020

Mäntylä, Erika

Lomalle yhdenvertaisuuteen

Lomatoiminnan osallisuusvaikutusten arviointi

Tuetun lomatoiminnan tarkoituksena on tarjota loma sellaisille perheille ja aikuisille, joilla ei siihen muuten olisi mahdollisuutta. Loman myöntämiseen vaikuttavat taloudelliset, sosiaaliset ja terveydelliset perusteet. Tuettu loma tarkoittaa viiden vuorokauden mittaista täysihoitolomaa kotimaassa. Tavoitteena on vahvistaa ihmisten osallisuutta yhteiskuntaan ja lisätä yhdenvertaisuutta. Vuoden 2019 aikana toteutettiin Solaris-lomat ry:n ja Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen Sokra-koordinaatiohankkeen yhteistyönä arviointi, jossa tuettujen perhelomien vaikuttavuutta tutkittiin kyselyllä, osallistuvalla havainnoinnilla ja lomalla olleiden haastatteluilla. Tässä raportissa kuvataan, miten lomat vahvistavat osallisuuden kokemusta.

Havainnointien ja haastatteluiden perusteella lomat jaettiin vaikutustensa perusteella käänteentekeviksi, virkistäviksi ja sama arki jatkuu -lomiksi. Käänteentekevien lomien vaikutukset olivat merkittävimmät ja pitkäkestoisimmat. Virkistävien lomien vaikutus perustui arjesta irtautumiseen. Sama arki jatkuu -lomien vaikutuksia ei tunnistettu.

Tuettujen lomien keskeisin osallisuusvaikutus liittyy toimijauskomuksen vahvistumiseen. Häpeän ja huononmuuden tunteista kärsineet kokivat merkittävimmät loman vaikutukset. Toimijauskomuksen vahvistuminen oli lomalla mahdollista, koska jo loman saaminen oli kuulluksi ja nähdyksi tulemisen kokemus osallistujille.

Kyselyissä ennen lomaa ja loman jälkeen osallisuuden kokemuksen muutosta tarkasteltiin osallisuusindikaattorin avulla. Osallisuusindikaattori on kymmenestä väittämästä koostuva mittari, joka mittaa osallisuuden kokemusta. Sen on kehittänyt Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke – Sokra.

Sokra-hanketta rahoittaa Euroopan sosiaalirahasto. Solaris-lomat ry:n osalta tutkimusta rahoitti Tradekan Säätiö.

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Esipuhe

Ennen valintaani eduskuntaan sain tehdä työtä yli kahden vuoden ajan Solaris-lomien toiminnanjohtajana. Työ oli palkitsevaa, koska toiminnan vaikutukset näkyivät konkreettisesti tuen piiriin päässeiden ihmisten hyvinvoinnin lisääntymisenä.

Meille lomatoiminnan merkitys ilmeni vuosittain kymmenistä tuhansista hakemuksista ja tuhansista loman saaneiden palautteista. Jokaisesta löytyy yksi tai useampi ihminen. Sieltä paljastui Suomi, josta eduskunnassa puhutaan paljon, mutta jonka tukemiseen poliitikoilla ei aina löydy välineitä.

Hakemuksista paljastuvat kohtalot olivat välillä sydäntä särkeviä, mutta yhtä liikuttavaa oli lukea palautteita. Toiminnan rakentuminen sähköisten järjestelmien varaan mahdollistaa kyselyillä valtavan tietomäärän lomien koetuista vaikutuksista pitkälläkin ajanjaksolla. Tulokset olivat sekä yksilötasolla että kokonaisuutena mykistävän hyviä.

Palautejärjestelmillä kehitetään omaa toimintaa, minkä lisäksi nykypäivänä on entistä tärkeämpää pysyä osoittamaan julkisen tuen merkitys koko yhteiskunnalle. Lomatoiminnan on mahdollistanut aiemmin RAY:n ja sittemmin Veikkauksen voitoista maksettu tuki. Koska järjestöjen avustukset menevät kokonaisuudessaan lomien järjestämiseen, oli meillä tietovaje ulkopuolisin silmin tehdystä tutkimuksesta, jossa päästäisiin sähköisiä kyselyitä syvemmälle.

Olen valtavan kiitollinen Tradekan Säätiölle, jonka antama tuntuva avustus mahdollisti tutkimuksen toteuttamisen. Kiitokset myös tutkimusta käynnistämässä olleelle ohjausryhmälle, jonka vetäjänä toimi Anna-Maria Isola ja jäsenenä Jouko Karjalainen sekä Kaisa Kinnunen.

Ohjausryhmän varmasti tärkein löytö oli näkemyksellinen ja osaava Erika Mäntylä, joka toteutti tutkimuksen. Mäntylä paneutui syvällisesti Solaris-lomien toimiston työskentelyyn, haastatteli ison määrän perheitä ja tutustui perhelomien todellisuuteen viettämällä useita viikkoja eri lomakohteissa tuettujen lomalaisten kanssa. Erikan ansiosta tutkimus saatiin myös osaksi laajempaa kokonaisuutta yhteistyöllä Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen Sokra-hankkeen kanssa, jolle suuri kiitos. Erityiset kiitokset sekä Solariksen sitoutuneelle henkilökunnalle että Sokran Lars Leemannille, joka osallistui kyselyaineiston analysointiin.

Erikan laaja ymmärrys osallisuudesta yhdistettynä inhimilliseen kohtaamiseen on varmasti mahdollistanut parhaan mahdollisen tiedon perheiden todellisista tarpeista ja voimaantumisesta.

Köyhyys on vähävaraisuutta ja mahdollisuuksien puutetta. Mutta köyhyys on usein myös henkistä syrjäyttämistä, kun ihmiseltä viedään lopulta toivo ja mahdollisuudet osallistua tasavertaisesti yhteiskuntaan. Köyhyydestä tulee helposti kokonaisvaltaista, pysyvää ja periytyvää.

Tuetut lomat ovat paljon enemmän kuin taloudellinen tuki. Ne ovat paljon enemmän kuin tavallinen loma. Ne ovat myös paljon arvokkaampia kuin hintansa, joka sekin on lomailijaa kohden hyvin edullinen suurten hankintamäärien takia. Tuetuilla lomilla ja niiden lomaohjelmilla on valtava vaikutus lomalaisten hyvinvointiin. Se säteilee hyvää ympärilleen koko yhteiskuntaan.

Jussi Saramo

Solaris-lomat ry:n toiminnanjohtaja 2017–2019
kansanedustaja

Tiivistelmä

Erika Mäntylä. Lomalle yhdenvertaisuuteen: Lomatoiminnan osallisuusvaikutusten arviointi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Työpaperi 9/2020. 43 sivua. Helsinki 2020.
ISBN 978-952-343-468-4 (verkkojulkaisu)

Työpaperin tarkoituksena on tarkastella lomatoiminnan osallisuusvaikutuksia lapsiperheille ja tunnistaa lomatoiminnan osallisuutta edistäviä mekanismeja. Sosiaali- ja terveysministeriön rahoittamasta lomatoiminnan järjestämisestä vastaa viisi lomajärjestöä Veikkaus Oy:n tuella. Lomia järjestetään ympäri Suomea kylpylähotelleissa ja urheiluopistoilla. Lomatoiminta tarjoaa mahdollisuuden lomaan kodin ulkopuolella sellaisille perheille ja aikuisille, joilla ei olisi siihen muuten taloudellista mahdollisuutta. Tutkimus vastaa kysymyksiin, miten perhelomat vaikuttavat perheisiin ja mitkä tekijät tukevat tai estävät perheloman vaikuttavuutta. Tutkimusta varten kerätty aineisto koostuu kolmesta osasta: osallisuutta koskevasta kyselystä ennen loma- ja loman jälkeen, etnografisesta havainnointiaineistosta sekä 18 perhehaastattelusta.

Kyselyaineiston perusteella lomalle valitut vanhemmat (n=320) kokivat terveydentilansa ja elämänlaadunsa heikommaksi kuin lapsiperheiden vanhemmat keskimäärin THL:n kansallisessa tutkimuksessa. Lisäksi kyselyyn vastanneet vanhemmat kokivat itsensä useammin yksinäisiksi kuin lapsiperheiden vanhemmat keskimäärin. Neljä kuukautta loman jälkeen toistetun kyselyn aineisto kertoo, että seurantajaksolla osallisuuden kokemus oli vahvistunut, koettu terveys kohentunut, elämänlaatu parantunut ja yksinäisyyden kokemukset vähentyneet. Osallisuusindikaattorin mukaan sekä hyväksi että heikoksi terveytensä kokevilla osallisuuden kokemus oli myös vahvistunut seurantajaksolla.

Perhehaastatteluiden ja etnografisen havainnointiaineiston perusteella lomat jaettiin vaikutustensa perusteella ”käänteentekeviksi”, ”virkistäviksi” tai ”sama arki jatkuu” -lomiksi. Käänteentekeviksi lomiksi luokiteltiin lomat, joilla oli vaikutusta lomalaisten paikkakunnan vaihtamiseen, työllistymiseen, uusiin harrastuksiin ja selkeästi vahvempaan mielen hyvinvointiin. Käänteentekevällä lomalla olleiden lomalaisten liike pystymättömyyden strategiasta kohti autonomisen selviytymisen strategiaa on mahdollista, koska loma tarjoaa merkityksellisyyden kautta erilaisia toimijuuksia kuin arki. Merkityksellisyyden kokemusta vahvisti jo tieto siitä, että oli päässyt lomalle. Siitä tuli tunne, että oli tullut kuulluksi. Tämä lisäsi lomalaisten itseluottamusta ja arvostusta itseään kohtaan. Loma laajensi uskoa omaan kyvykkyyteen. Se puolestaan avasi tulevaisuuden vaihtoehtoja.

Virkistävien lomien osallisuutta edistävät vaikutukset perustuvat voimavarojen lisääntymiseen ja minäpystyvyyden kokemuksen vahvistumiseen. Matala kynnyksellä osallistua loma-aktiviteetteihin tarjoaa mahdollisuuden uudistaa aikaisempia käsityksiä omista taidoista. Mahdollisuus lomaan ja yhteiseen aikaan perheen kanssa virittää lapset kokeilemaan uutta ja luo siten uusia käsityksiä itsestä ja omasta kykenevyydestä. Loma voi tukea lapsen myönteisen itsetunnon kehittymistä.

Sellaiset lomat, joiden vaikutuksia lomalaiset eivät tunnista, luokiteltiin ”sama arki jatkuu” -lomiksi. Loman vaikutukset olivat vähäiset silloin, kun kuormittavan elämäntilanteen takia tarpeet ja loman tarjoamat resurssit eivät kohdanneet. Hyvässä elämäntilanteessa olevien perheiden kohdalla saattoi olla niin, että vaikutukset rajoituivat lyhytaikaiseksi rentoutumiseksi.

Erityisesti silloin, kun perhe voi lomaympäristössä liittyä osaksi lomailevien perheiden joukkoa, loma ja sen myönteiset hyvinvointivaikutukset vahvistavat perheiden yhdenvertaisuuden kokemusta ja yhteenkuuluvuutta yhteiskunnassa.

Avainsanat: osallisuus, yhdenvertaisuus, lomatoiminta, perheet, hyvinvointi

Abstract

Erika Mäntylä. Lomalle yhdenvertaisuuteen: Lomatoiminnan osallisuusvaikutusten arviointi. [On holiday to equality: Assessing impacts of social holidays on inclusion]. Finnish Institute for Health and Welfare (THL). Discussion paper 9/2020. 43 pages. Helsinki 2020. ISBN 978-952-343-468-4 (online publication)

The purpose of the discussion paper is to examine the impacts of social holidays on families with children and to identify those mechanisms of social holidays that promote inclusion. Social holidays are funded by the Ministry of Social Affairs and Health and organised by five holiday organisations with the support of Veikkaus Oy. Holidays are organised around Finland in spa hotels and sports institutes. Social holidays offer holidays outside the home for families and adults who would not otherwise be financially able to do so. The study offers answers to the following questions: how do family holidays affect families, and what factors support or prevent the effectiveness of family holidays? The data collected for the study comprises three parts: a survey on inclusion before and after holidays, ethnographic observation material and 18 family interviews.

Based on the data of the survey, the parents chosen for the holiday (n=320) felt that their health and quality of life were lower than the parents of families with children on average in the Finnish Institute for Health and Welfare's national study. In addition, the parents who responded to the survey felt that they were more lonely than the parents of families with children on average. The data of the survey repeated four months after the holiday indicates that during the monitoring period, the experience of social inclusion had been strengthened, the perceived health improved, the quality of life improved and the experiences of loneliness decreased. According to the Experiences of Social Inclusion Scale (ESIS), the experience of social inclusion had also been strengthened during the monitoring period for those whose perceived health had been either good or poor.

Based on family interviews and ethnographic observation material, holidays were divided into 'revolutionary', 'refreshing' or 'the same everyday life continues' holidays based on their impacts. Holidays that had an impact on the change of participants' place of residence, employment, new hobbies or clearly improved mental well-being were classified as revolutionary holidays. It is possible for participants whose holidays were revolutionary to move from a strategy of inability toward a strategy of autonomous coping, because a holiday can offer different types of agency compared to everyday life through experiences of meaningfulness. The experience of meaningfulness was already strengthened by finding out one had been accepted to take a holiday. It created a feeling of having been heard. This increased the participants' feeling of self-confidence and self-appreciation. The holiday made the participants feel more capable. That, in turn, made them feel the future offered more options.

The positive impacts of refreshing holidays on inclusion are based on increased resources and the strengthening of the participants' sense of self-ability. A low threshold for taking part in social holidays offers the opportunity to renew previous ideas of one's own skills. The opportunity to take a holiday and spend time with the family makes children want to try something new, thus enabling them to get new insights into themselves and their own abilities. A holiday can also support the development of a child's positive self-esteem.

Holidays that the participants did not feel had made an impact were classified as 'the same everyday life continues' holidays. The impacts of the holiday were minor when the participant's needs and the resources provided by the holiday did not meet due to a stressful life situation. For families who were in a good place in their lives, the impacts may have been limited to short-term relaxation.

Particularly when a family is able to join a group of other families in a holiday environment, holiday and its positive impacts on welfare strengthen the families' experience of equality and sense of belonging in the society.

Keywords: inclusion, equality, social holidays, families, well-being

Sammandrag

Erika Mäntylä. Lomalle yhdenvertaisuuteen: Lomatoiminnan osallisuusvaikutusten arviointi. [På semester i jämlikhet: Bedömning av delaktighetseffekterna av semesterverksamhet.] Institutet för hälsa och välfärd (THL). Arbetspapper 9/2020. 43 sidor. Helsingfors 2020. ISBN 978-952-343-468-4 (nätpublikation)

Syftet med arbetspappret är att undersöka semesterverksamhetens inverkan på barnfamiljers delaktighet och identifiera de mekanismer i semesterverksamheten som främjar delaktighet. Fem semesterorganisationer ansvarar, med Veikkaus Oy:s stöd, för anordnande av semesterverksamhet som finansieras av social- och hälsovårdsministeriet. Semestrar ordnas i spahotell och vid idrottsinstitut runt om i Finland. Semesterverksamheten ger möjlighet till semester utanför hemmet för familjer och vuxna som inte annars har ekonomisk möjlighet till det. Undersökningen besvarar följande frågor: hur påverkar familjesemestrarna familjerna och vilka faktorer stöder eller hindrar en familjesemesters genomslagskraft? Det material som samlades in för studien består av tre delar: enkäter om delaktighet vilka utfördes före och efter semestern, etnografiskt observationsmaterial och 18 familjeintervjuer.

Utgående från enkätmaterialen upplevde de föräldrar som valts ut för semester (n=320) sitt hälsotillstånd och sin livskvalitet som sämre än vad föräldrar i barnfamiljer enligt THL:s nationella undersökning i genomsnitt gör. Dessutom kände sig de föräldrar som besvarade enkäten oftare ensamma än föräldrar i barnfamiljer gör i genomsnitt. Materialet i den enkät som upprepades fyra månader efter semestern ger vid handen att känslan av delaktighet hade stärkts under uppföljningsperioden, den upplevda hälsan ökat, livskvaliteten förbättrats och känslorna av ensamhet minskat. Enligt indikatorn för delaktighet (Experiences of Social Inclusion Scale, fi. osallisuusindikaattori) hade även känslan av delaktighet ökat under uppföljningsperioden, både bland dem som upplevt sin hälsa som god och dem som angett den som svag.

På basis av familjeintervjuerna och det etnografiska observationsmaterialen delades semestrarna in i kategorierna ”omvälvande”, ”uppfriskande” eller ”oförändrad vardag”, alltefter semesterns effekt. De semestrar som påverkade semesterfirarna i fråga om byte av kommun, sysselsättning, nya hobbyer och tydligt förbättrat psykiskt välmående klassades som omvälvande. Rörelsen från en strategi av oförmåga till en autonom överlevnadsstrategi var möjlig bland dem som upplevde semestern som omvälvande, eftersom semestern tack vare sin meningsfullhet skapade rum för andra former av aktörskap än vardagens. Upplevelsen av meningsfullhet stärktes redan av vetskapen om att få åka på semester. Det gav känslan av att ha blivit hörd. Dessutom ökade det semesterfirarnas självförtroende och självrespekt. Semestern ökade tron på den egna förmågan. Detta i sin tur öppnade upp för alternativ i framtiden.

Effekterna av delaktighet bland dem som upplevde semestern som uppfriskande baserar sig på växande resurser och en stärkt känsla av jagkompetens. Låg tröskel för att delta i semesteraktiviteter ger möjlighet att revidera tidigare uppfattningar om de egna färdigheterna. Möjligheten till semester och gemensam tid med familjen uppmuntrar barnen till att pröva på nya saker, och möjliggör således nya självuppfattningar och uppfattningar om den egna förmågan. Semestern kan stödja en positiv utveckling av barnets självkänsla.

Semestrar där semesterfirarna inte identifierade några effekter, klassificerades som ”oförändrad vardag”-semestrar. Semesterns effekter blev ringa i fall där behoven, på grund av en belastande livssituation, och de resurser som semestern erbjöd inte passade samman. För familjer med en bra livssituation kunde semesterns effekter begränsa sig till kortvarig avkoppling.

Särskilt i fall där familjen i en semestermiljö får möjlighet att ingå i en grupp med semestrande familjer, stärker semestern och dess positiva effekter på välmåendet familjernas upplevelse av jämlikhet och delaktighet i samhället.

Nyckelord: delaktighet, jämlikhet, semesterverksamhet, familjer, välbefinnande

Sisällys

Esipuhe.....	2
Tiivistelmä.....	3
Abstract	4
Sammandrag.....	5
Sisällys	6
1 Johdanto	7
2 Osallisuus.....	9
3 Aineistot ja menetelmä.....	10
Tämän tutkimuksen aineisto koostuu kolmesta osasta:.....	10
3.1 Osallisuuskysely ennen lomaa ja loman jälkeen	10
3.2 Etnografinen havainnointiaineisto.....	11
3.3 Vaikuttavuustarinat perhehaastatteluissa.....	11
3.4 Realistinen arviointi menetelmänä	12
4 Lomatoiminta ja osallisuus kyselyaineistossa (Erika Mäntylä & Lars Leemann)	13
4.1 Lomailijoiden osallisuuden kokemus ja sen muutos	13
4.2 Lomailijoiden koettu terveys, elämänlaatu ja yksinäisyys ja niiden muutos.....	15
4.3 Osallisuuden kokemuksen ja taustatekijöiden yhteys	17
5 Käänteentekevä loma	20
5.1 Osallisuus psyykkisestä liikkumatilasta	21
5.2 Osallisuus fyysisestä liikkumatilasta	24
5.1 Osallisuus sosiaalisesta liikkumatilasta.....	26
6 Virkistävät lomat.....	29
6.1 Loma-aktiviteeteistä minäpystyvyyttä.....	29
6.2 Loma arvokkuuden kokemuksen lähteenä	31
7 Sama arki jatkuu -lomat	34
7.1 Elämäntilanteen yhteys loman vaikutuksiin.....	34
8 Näin lomatoiminta vaikuttaa	35
9 Yhteenveto	37
Lähteet.....	38
Liite.....	40

1 Johdanto

Tuetun lomatoiminnan tavoitteena on alusta lähtien ollut tarjota loma henkilöille, joilla ei siihen muuten olisi taloudellista mahdollisuutta. Lomatoiminta tunnustaa siten kaikkien ihmisten, myös kaikkein vaikeimmissa tilanteissa elävien ihmisten arvon (Hänninen 2005). Käsitys heikossa taloudellisessa tilanteessa elävien ihmisten oikeudesta lomaan on kuitenkin tullut kriittisen tarkastelun kohteeksi. Erityisesti rahoittajat odottavat näyttöjä lomatoiminnan vaikuttavuudesta hyvinvointiin. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on vastata tiedontarpeeseen lomien vaikuttavuudesta lapsiperheissä sekä tuottaa tietoa siitä, millä keinoin lomat onnistuvat vahvistamaan hyvinvointia ja osallisuutta.

Vaikeus järjestää lomaa taloudellisista syistä voi tuntua siltä, kuin jäisi ulkopuolelle yhdestä osasta elämään kuuluvista sosiaalisista oikeuksista (Richards 1999). Vuonna 2014 Suomessa oli 126 000 köyhissä lapsiperheissä elävää lasta (Karvonen ym. 2016), joiden mahdollisuudet irtautua yhdessä perheen kanssa arjesta ja lähteä lomalle kodin ulkopuolelle ovat rajoittuneet. Köyhissä perheissä elävien alle 18-vuotiaiden lasten osuus oli 14 prosenttia vuonna 2017. Toimeentulon ongelmia koetaan kuitenkin vielä yleisemmin. Vaikeuksia kattaa menot tuloilla on 24 prosentilla lapsiperheistä. (Salmi & Kestilä 2019)

Toimeentulon ongelmat heijastuvat perheiden hyvinvointiin monella tavalla. Materiaalisten puutteiden lisäksi toimeentulon ongelmat lisäävät vanhempien ahdistusta ja masennusta (Leinonen 2004) sekä heikentävät kokemusta tunnustusta ja arvostusta saavana yhteiskunnan jäsenenä (Isola & Siukola & Kukkonen 2019, 161). Lisäksi toimeentulon ongelmilla on yhteys lasten kokemaan kiusaamiseen ja sosiaaliseen eristämiseen, osattomuuteen ja syrjäytymiseen (Ridge 2002). Myös suomalaisen tutkimuksen mukaan lapsen heikot kulutusmahdollisuudet saattavat johtaa lasten ja nuorten syrjimiseen ja kiusaamiseen (Hakovirta & Rantalaiho 2012). Toimeentulo-ongelmien vuoksi perheenä ei voida toimia niin kuin haluttaisiin tai niin kuin lähiyhteisöjen tai yhteiskunnan ihanteet edellyttäisivät, ja tämä voi osittain selittää tulovaiveuksiin tutkimuksissa liitettyä huolen ja ahdistuksen kokemista ja lisääntymistä (Daly & Kelly 2015).

Työssäkäyvillä pitkienkin lomien hyvinvointivaikutukset hiipuvat nopeasti (de Bloom ym. 2009, de Bloom 2011). Monet kansainväliset tutkimukset ovat kuitenkin antaneet näyttöä siitä, että tuetuilla lomilla on myönteisiä hyvinvointivaikutuksia osallistujille (McCabe 2009, Quinn & Stacey 2010, Kakoudakis 2014, Minnaert ym. 2009) ja ne voivat olla myös kestäviä silloin, kun loma tarjoaa uuden näkökulman sekä avaa uusia elämisen mahdollisuuksia (McCabe 2009, 683).

Miten lomat mahdollistavat kestäviä hyvinvointivaikutuksia? Tähän kysymykseen haetaan vastausta osallisuuden viitekehyksen avulla (Isola ym. 2017, 5). Osallisuus on käsitteenä laaja, ja siksi se tarjoaakin lomatuutkimuksella hyvän välineen tarkastella lomien vaikuttavuutta moniulotteisesti. Viitekehys määrittelee osallisuuden kuulumiseksi sellaisiin kokonaisuuksiin, joissa henkilö voi liittyä hyvinvoinnin lähteisiin, merkityksellisyyttä lisääviin vuorovaikutussuhteisiin sekä vaikuttaa omaan elämäänsä ja yhteisiin asioihin (Isola ym. 2017, 5). Osallisuus kuulumisena kokonaisuuksiin korostaa, ettei osallisuus ole yksilökeskeinen käsite, vaan osallisuudessa on aina kyse yksilön ja yhteiskunnan suhteesta. Tällaisia kokonaisuuksia voivat olla esimerkiksi työmarkkinat, hyvinvointivaltio ja erilaiset yhteisöt.

Osallisuuden näkökulmasta loma on osallisuutta resursseista. Lomalla on mahdollisuus saada voimavaroja, lisätä tietoja ja taitoja ja siten muuttaa käsitystä itsestä toimijana. Ihmisten välisessä toiminnassa lomaympäristössä on mahdollisuus saada merkityksellisyyden kokemuksia ja vahvistaa uskoa omiin mahdollisuuksiin. Koettu osallisuus synnyttää toimijuuden potentiaalia, josta syntyy yksilöllistä hyvinvointia. (Leemann ym. 2018, 13)

Tässä raportissa kuvaan tuettujen lomien yhteyttä osallisuuden vahvistumiseen. Aluksi kuvaan, miten loman saaneiden vanhempien hyvinvointi ja osallisuuden kokemus ennen lomaa eroavat väestötason keski-

määräisestä hyvinvoinnin tasosta. Lisäksi tarkastelen, miten lomalla olleiden osallisuuden kokemus on muuttunut seurantajaksolla. Toiseksi kuvaan, miten osallisuusvaikutukset ovat syntyneet käännteentekevillä, virkistävillä sekä sama arki jatkuu -lomilla. Lopuksi olen koonnut suosituksia lomien vaikuttavuuden edistämiseksi. Tutkimuksen aineistona ovat ennen lomaa ja kolme kuukautta loman jälkeen tehdyt kyselyt, osallistuva havainnointi sekä perhehaastattelut.¹

¹ Raportin käsikirjoitusta ovat kommentoineet tutkimuspäällikkö Anna-Maria Isola ja hankkeen ohjausryhmään kuulunut Kaisa Kinnunen. Kyselyaineiston analyysin toteuttamisessa auttoi erikoistutkija Marko Nousiainen. Kiitos hyvistä kommentteista!

2 Osallisuus

Osallisuus nähdään tässä tutkimuksessa osallisuuden viitekehyksen avulla (Isola ym. 2017). Viitekehys tarkastelee osallisuutta tilana, joka muodostuu saatavilla olevista resursseista, elämän turvaavista ja inhimillisistä tarpeista sekä toiminnasta. Toiminta osallisuuden tilassa tarkoittaa merkityksellisyyden kokemusta, toimijauskomuksia sekä odotushorisonttia. Toiseksi se tarkoittaa tässä tutkimuksessa vuorovaikutusta perheen sekä lähiyhteisön kanssa sekä suhdetta yhteiskuntaan.

Osallisuuden tilan sisällä kohtaavat tarjolla olevat resurssit, ihmisen tarpeet sekä toiminta. Nämä osallisuuden tilan rakentajat muovaavat osallisuuden kokemuksesta yksilöllisen. Tähän yksilöllisesti muotoutuvaan suhteeseen tarpeiden ja resurssien välillä vaikuttaa se, kuinka pystyy liittymään erilaisiin merkityksellisiin vuorovaikutussuhteisiin ja resursseihin ja miten pystyy vaikuttamaan niihin sekä tarpeisiinsa.

Osallisuuden tilan dynaaminen käsite on toimiva, kun tarkastelemme loman vaikutuksia osallisuuteen. Osallisuuden tilan tekijöiden eli resurssien, tarpeiden ja toiminnan kannalta loma on poikkeustilanne arkeen nähden. Lomalla on tarjolla erilaisia resursseja, ja toisaalta loma tunnustaa jokaisen ihmisen tarpeen rentoutumiseen. Lisäksi loman arjesta poikkeava ympäristö saattaa vaikuttaa vuorovaikutukseen. Oletamme, että osallisuuden tila on siksi loman aikana jollain tavoin liikkeessä.

Osallisuutta vahvistavien toimintamekanismien ymmärtämiseksi tiedostamme viitekehyksen mukaisesti osallisuutta tuottavien suhteiden ja kokonaisuuksien dynaamisen luonteen. Erik Allardtin (1976) jaottelu hyvinvoinnin osa-alueisiin (having, loving, doing, being) nähdään osallisuuden viitekehyksen läpi osallistujan kautta toisiinsa liittyvinä: yhteisyys (loving) luo toimeen tulemistä (having), ja yhteisyyttä (loving) tarvitaan toiminnassa syntyvään merkityksellisyyden kokemukseen (doing). Tässä ihmisten välisessä toiminnassa merkityksellisyyden kokemus sekä usko omiin ja yhteisiin mahdollisuuksiin muodostavat kokonaisuuden, jota voi kutsua osallisuuden kokemukseksi.

Hyvinvoinnin lisäksi myös toimijuus ja toimintavalmiudet ovat tärkeä osa osallisuuden tilaa. Osallisuuden viitekehys on saanut aineksia Amartya Senin (1999) ja Martha Nussbaumin (2011) ajattelusta. Heidän viitekehyksensä mukaan on olemassa vuorovaikutusketjuja, joissa ihminen parantaa toimintavalmiuksiaan eli vapauttaaan tavoitella arvostamia asioita. Osallisuus liittyy toimintaan eli kykenemiseen ja tavoittelemiseen olemisen ja kiinnittymisen niihin voimavaroihin, joita toimintaan tarvitaan. Osallisuuden tila kattaa näköpiirissä olevia, yleisesti arvostettuja toimintoja, vapauksia sekä toimijuuden mahdollisuuksia. (Sen 1999)

Osallisuuden viitekehys jäsentyy kolmelle eri tasolle. Osallisuus muodostuu osallisuudesta omaan elämään, osallisuudesta vaikuttamisprosesseihin sekä paikallisesta osallisuudesta. Osallisuus omassa elämässä on tämän tutkimuksen tarkastelun kohteena. Osallisuus omassa elämässä on ennen kaikkea sitä, että voi elää kuultuna, nähtynä, arvostettuna, ymmärrettynä ja merkityksellisenä osana erilaisia suhteita, ryhmiä ja yhteisöjä. (Deci & Ryan 1985: autonomia, yhteisyys; Antonovsky 1987: merkityksellisyys)

3 Aineistot ja menetelmä

Tämän tutkimuksen aineisto koostuu kolmesta osasta:

- osallisuutta ja hyvinvointia koskeva kysely ennen lomaa ja kolme kuukautta loman jälkeen
- etnografinen havainnointiaineisto
- perhehaastattelut kolme kuukautta loman jälkeen.

Tutkimus yhdistää laadullisia ja määrällisiä aineistoja ja on aineistojen erilaisuuden perusteella monimene-
telmäinen (Seppänen-Järvelä ym. 2019). Taustalla on oletus, että aineistojen yksittäiset lähestymistavat
täydentävät vuorovaikutuksessa toisiaan ja tuottavat näin syvemmän, laajemman ja kokonaisvaltaisemman
ymmärryksen tuettujen lomien vaikuttavuudesta. Eri aineistojen integroimista olen hyödyntänyt aineistojen
keräämisessä, analyysissä sekä tulosten raportoinnissa.

3.1 Osallisuuskysely ennen lomaa ja loman jälkeen

Kaksivaiheisen kyselyn tarkoituksena oli arvioida, vaikuttiko loma vanhempien osallisuuden kokemuksiin.
Molemmissa vaiheissa käytettiin samaa kyselyä. Solaris-lomat ry:n talvilomalle valitut saivat ennen lo-
maa -kyselyn helmi–maaliskuussa ja kesälomalle valitut kesä–heinäkuussa viikkoa ennen loman alkamista.
Kyselyn saaneiden joukko koostui yhteensä 22 lomajakson vanhemmista. Vastauksia tuli 320, ja vastaus-
prosentti oli 69.

Ennen lomaa kyselyyn vastanneille sama kysely lähetettiin uudelleen neljä kuukautta loman jälkeen.
Talvilomalaiset saivat kyselyn kesä–heinäkuussa ja kesälomalaiset loka–marraskuussa. Loman jälkeen -
kyselyssä vastausprosentti oli 72, ja vastauksia tuli 229.

Kyselylomake sisälsi kymmeneen väittämään perustuvan osallisuusindikaattorin, kysymykset tervey-
dentilasta ja yksinäisyydestä sekä väittämiä arjesta ja perhesuhteista. Lisäksi kyselylomakkeessa kartoitet-
tiin vastaajan taustatietoja: ikää, sukupuolta ja työmarkkina-asemaa sekä lomapaikkaa. Osallisuuden koke-
mista koskevat kysymykset kuuluvat Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen, Sosiaalisen osallisuuden edis-
tämisen koordinaatiohanke – Sokran kehittämään osallisuusindikaattoriin (Leemann 2018, 14–17;
thl.fi/osallisuusindikaattori). Indikaattoria on käytetty jo muutamissa väestökyselyissä, ja siksi tämän tut-
kimuksen tuloksia on mahdollista vertailla muihin osallisuustutkimuksiin.

Ennen lomaa -kyselyyn vastanneista 82 prosenttia oli naisia ja 18 prosenttia miehiä. Vastaajista suu-
rimman ikäryhmän muodostavat 36–50-vuotiaat. Kyselyyn vastanneista 62 prosenttia kuului tähän ikäryh-
mään. Toiseksi suurimman ikäryhmän muodostavat 26–35-vuotiaat. Heitä on 31 prosenttia vastaajista.
Suurin osa lomalaisista (34 %) oli vastaushetkellä työssä tai yrittäjänä. Lisäksi osa-aikatyön ilmoitti pää-
toimiseksi toiminnakseen 8 prosenttia vastaajista. Palkkatyössä tai yrittäjänä oli siis kyselyn vastaajista
yhteensä 43 prosenttia. Työttömänä vastaajista oli 22 prosenttia, ja kotona lastaan hoitavia vanhempia oli
16 prosenttia vastaajista.

Taulukko 1. Ennen lomaa kyselyyn vastanneiden vanhempien taustatekijät, %

Kyselyyn vastanneet	N=320
Sukupuoli (%)	
nainen	82
mies	18
Ikä (%)	
18–25	2
26–35	31
36–50	62
51–62	5
Pääasiallinen toiminta (%)	
kokoaikatyö tai yrittäjyys	34
osa-aikatyö	8
työtön tai lomautettu	23
omien lasten hoitaminen	16
opiskelu	7
työkyvyttömyyseläkkeellä	10
omaishoito	3

3.2 Etnografinen havainnointiaineisto

Toteutin osallistuvaa havainnointia neljällä eri lomajaksolla eri puolilla Suomea: Uudellamaalla, Päijät-Hämeessä, Pohjois-Savossa sekä Etelä-Pohjanmaalla. Kolme näistä kohteista oli kylpylöitä ja yksi liikunta-keskus. Kaikki olivat lapsiperhelomia. Yksi loma oli suunnattu alle kouluikäisten lasten perheille. Kohteiksi valikoituivat eniten hakijoita keräävät lomapaikat. Toteutin havainnoinnit helmi–kesäkuun välisenä ajanjaksona.

Yhdellä lomajaksolla olin viisi vuorokautta eli koko loman ajan. Osallistuin ohjattuun lomatoimintaan useita kertoja päivässä. Tyypillinen päiväni sisälsi aamiaisen, lounaan, päivällisen sekä iltapalan hotellin ravintolassa muiden lomalaisten kanssa. Lomaohjelmiin aktiivisesti osallistuvien perheiden kanssa vietin enemmän aikaa. Kirjasin havaintojani ylös päivän mittaan omassa huoneessani.

Lähetin lomalaisille etukäteen kirjeen (ks. liite), jossa kerroin tekeillä olevasta tutkimuksesta sekä osallistumisestani lomalle. Esittelin itseni lomapaikoissa järjestetyissä tuloinfoissa. Kerroin itsestäni ja tutkimuksen kulusta sekä tutkittavien anonymiteettien säilyttämisestä. Pyysin kirjallisen suostumuksen havainnointimerkintöihin lomalla olleilta perheiltä.

3.3 Vaikuttavuustarinat perhehaastatteluissa

Lomalaisten haastatteluiden tarkoituksena oli saada selville, miten lomalaiset olivat kokeneet loman, millaiset tekijät vaikuttivat kokemukseen ja millaisia koettuja vaikutuksia lomalla oli ollut. Puolistrukturoidut haastattelut vastasivat hyvin tiedontarpeeseen loman vaikutuksia tuottavista mekanismeista.

Suurimmalle osalle haastateltavistani esitin kutsun haastatteluun jo lomajaksolla. Haastatteluihin valitsin perheet, jotka olivat kokeneet loman hyvänä. Kaikki perheet, joille ehdotin haastattelua lomalla, halusivat osallistua haastatteluun. Kutsuin haastatteluun perheitä myös puhelimitse loman jälkeen. Tällöin haastattelukutsusta kieltäytyi kolme perhettä.

Haastattelun kokoonpano oli vaihteleva. Osassa haastatteluista myös lapset olivat mukana, osassa ei. Haastattelu toteutettiin haastateltavan toiveen mukaan joko kotona, kahvilassa tai haastateltavan työpaikalla.

Taulukko 2. Tutkimuksessa käytetty aineisto

Aineisto	Miksi	Kohderyhmä	Milloin	Vastaajat
Kysely ennen lomaa	Vaikutusten todennus	22 lomajakson vanhemmat	helmi–maaliskuu kesä–heinäkuu	n=320 vastausprosentti 69
Kysely loman jälkeen	Vaikutusten todennus	Ennen lomaa kyselyyn vastanneet n=320	4 kuukautta loman jälkeen	n=229 vastausprosentti 72
Puolistrukturoidut haastattelut	Vaikutusmekanismien ymmärtäminen	Lomalla viihtyneet perheet	3 kuukautta loman jälkeen	17 perhettä, 17 lasta
Osallistuva havainnointi	Tieto vaikutusten taustatekijöistä ja ehdoista	4 lomajaksoa eri kohteissa	helmi–kesäkuun välillä	4 lomajakson lomalaiset

3.4 Realistinen arviointi menetelmänä

Hyödynnän tämän tutkimuksen vaikuttavuuden arvioinnissa realistisen arvioinnin perinnettä. Realistinen arviointi tuottaa yksityiskohtaista tietoa siitä, miksi jokin toiminto tai palvelu toimii, kenen hyväksi se toimii ja millaisissa olosuhteissa se toimii (Pawson & Tilley 1997, 26, 153–154). Tarkastelen siis tuettujen perhelomien vaikuttavuutta selittäviä toimintamekanismeja. Lisäksi tarkastelen, kuinka nämä mekanismit tuottavat osallisuusvaikutuksia ja miten ne ovat suhteessa osallistujiin eli lomalaisiin.

Oletan, että arvioinnin kohteena olevat osallisuusvaikutukset tulevat näkyviin ihmisten toiminnan kautta. Toiminta tarjoaa lomalaisille syitä ja resursseja muuttaa toimintaansa ja ajatteluaan. Tutkin, mitkä ovat ne syyt ja resurssit, jotka aikaansaavat vaikutuksia lomalaisten osallisuuden kokemuksissa. Vaikutusyhteyksien ja kausaalisuuden toteutukseksi tarkastelen lomalle osallistuvia ihmisiä, lomatoimintaa ja tilanteita, jotka joko tukevat tai estävät osallisuuden vahvistumista (Pawson & Tilley 1997, 71–75, 215–217).

Käytän vaikuttavuuden arvioinnin menetelmänä laadullisia vaikuttavuustarinoita (ks. Rajahonka 2013, 18). Tässä vaikuttavuustarinat syntyvät perhehaastatteluissa. Haastatteluaineiston analyysi vastaa kysymyksen, miksi lomatoiminta edistää osallisuutta. Se tuottaa siten tietoa ehdoista ja olosuhteista, joiden vallitessa toiminta on ollut onnistunutta.

Arviointi perustuu toiminnan ajateltuihin vaikutuksiin eli siihen, mitä ymmärrämme osallisuudella ja sen vahvistumisella (ks. luku 2). Vaikuttavuus on siis tässä tutkimuksessa sen prosessin kuvaamista, jossa vaikutukset pääsevät syntymään ja mahdollisesti kasvamaan laajemmaksi vaikuttavuudeksi.

4 Lomatoiminta ja osallisuus kyselyaineistossa (Erika Mäntylä & Lars Leemann)

Tässä luvussa tarkastelemme tuettujen lomien vaikutuksia lomalla olleiden vanhempien osallisuuden kokemuksiin, koettuun terveyteen ja hyvinvointiin ennen lomaa ja neljä kuukautta loman jälkeen toteutetun kyselytutkimuksen avulla. Aineistona käytetään vain niiden lomalaisten vastauksia, jotka vastasivat kyselyyn ennen lomaa sekä loman jälkeen. Loman jälkeiseen kyselyyn vastasi 72 prosenttia niistä, jotka olivat vastanneet kyselyyn ennen lomaa. Aineiston tarkastelu perustuu siis 229 vastaajan tuottamaan 458 vastaukseen.

Kokemuksia osallisuudesta selvitettiin kyselyssä kymmenestä väitteestä koostuvalla osallisuusindikaattorilla. Osallisuusindikaattorin on kehittänyt tietoteoreettiseen perustaan nojaten (ks. Leemann ym. 2018, 15–17; thl.fi/osallisuusindikaattori) Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke – Sokra. Väittämät kuvaavat vastaajan merkityksellisyyden kokemusta, sosiaalisia kontakteja ja niiden laatua, toimijauskomuksia ja luottamusta. Vastaajia pyydettiin arvioimaan viisiportaisella Likert-asteikolla, missä määrin he ovat väittämien kanssa samaa mieltä. Kullekin väittämän vastausvaihtoehdolle annetaan 1–5 pistettä (1 piste täysin eri mieltä – 5 pistettä täysin samaa mieltä). Tarkastelemme osallisuuden kokemusta ja sen muutosta kolmella tavalla: kaikista väittämistä lasketulla osallisuusindikaattorilla, yksittäisten väittämien keskiarvona sekä yksittäisiin väittämiin myönteisesti vastanneiden osuuksilla.

4.1 Lomailijoiden osallisuuden kokemus ja sen muutos

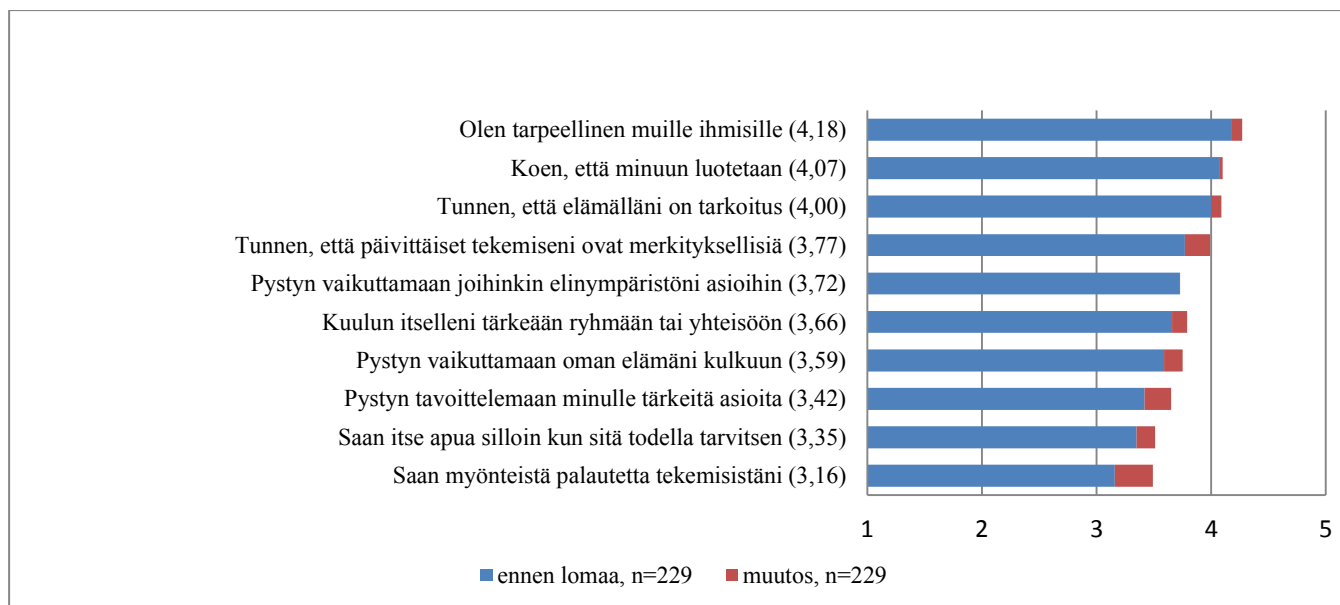
Kokonaisvaltainen osallisuusindikaattori lasketaan summamuuttujana kymmenen väittämän pisteistä. Rakensimme summamuuttujan, joka kuvaa vastaajan osallisuuden tasoa, kun pisteiden raakasumma 10–50 muunnetaan asteikolle 0–100. Suurempi pistemäärä tarkoittaa vahvempaa osallisuuden kokemusta. Kaava tähän menettelyyn on seuraava:

$$\text{Summapistemäärä (0–100)} = \left(\sum_{i=1}^{10} x_i - 10 \right) \times 2,5$$

Kaavassa x on väittämän i pistemäärä. Ennen lomaa vastaajien osallisuuden pisteiden keskiarvo osallisuusindikaattorilla oli 67 pistettä. Neljä kuukautta loman jälkeen keskiarvo oli neljä pistettä korkeampi eli 71. Neljän pisteen kohennus 229 vastaajan keskiarvon kohdalla voidaan tulkita merkittävänä positiivisena muutoksena.

Kaikkien vastaajien keskiarvon lisäksi selvitimme myös vastaajakohtaiset muutokset osallisuusindikaattorin pisteissä. Lomalla olleiden 19 vastaajan summapistemäärät olivat pysyneet samana. Osallisuusindikaattorin pistemäärä oli noussut 123 vastaajalla ja laskenut 81 vastaajalla. Keskimäärin osallisuusindikaattori oli noussut 13 pisteellä. Negatiivisen muutoksen keskiarvo oli 9 pistettä.

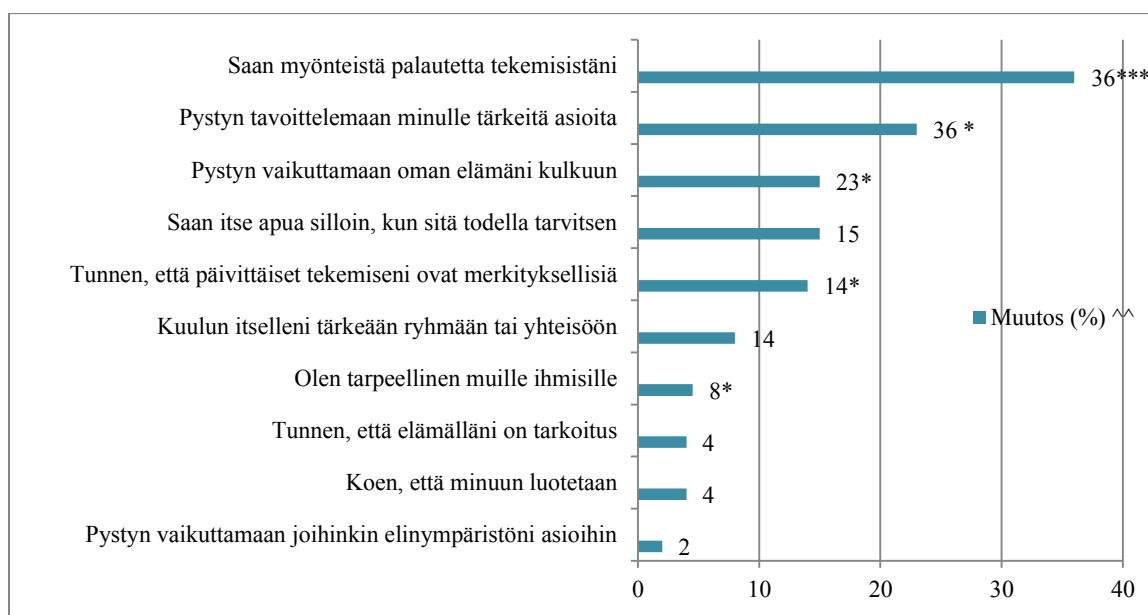
Osallisuusindikaattorin yksittäisten väittämien tarkastelu osoittaa, että ennen lomaa kyselyssä korkeimmat keskiarvot saivat väittämät ”Olen tarpeellinen muille ihmisille” (4,18), ”Minuun luotetaan” (4,07) sekä ”Tunnen, että elämälläni on tarkoitus” (4,00). Osallisuuden kokemus oli heikointa seuraavien väittämien kohdalla: ”Saan myönteistä palautetta tekemisistäni” (3,16), ”Saan itse apua silloin, kun sitä todella tarvitsen” (3,42) sekä ”Pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita” (3,35).



Kuvio 1. Keskiarvot (1–5) osallisuusindikaattorin väittämässä ennen lomaa ja muutos

Tarkastelujaksolla kaikkien väittämien keskiarvo oli kohonnut. Kokemus myönteisen palautteen saamisen kohdalla muutos oli suurin, 10 prosenttia. Itselle tärkeiden asioiden tavoittelun kokemus oli lisääntynyt seitsemällä prosentilla, samoin kokemus päivittäisten tekemisten merkityksellisyydestä, joka oli noussut kuudella prosentilla. Myönteisen palautteen saamisen on oletettu kuuluvan osallisuuden kokemuksessa sosiaaliseen ulottuvuuteen, tärkeiden asioiden tavoittelu toimijauskomusten ulottuvuuteen ja päivittäisten tekemisten merkityksellisyys osallisuuden merkityksellisyyttä kuvaavaan ulottuvuuteen (ks. Leemann ym. 2018, 17). Näistä havainnoista voi päätellä, että lomailijoiden osallisuuden kokemus on vahvistunut moniulotteisesti.

Tarkastelemme vielä, millainen muutos on tapahtunut osallisuusväittämiin myönteisesti vastanneiden osuuksissa. Tarkasteluun olemme ottaneet vain myönteisten vastausten osuudet eli niiden vastaajien määrän, jotka ovat vastanneet väittämiin joko ”täysin samaa mieltä” tai ”samaa mieltä”.



Kuvio 2. Myönteisesti osallisuusväittämiin vastanneiden määrän muutos (n=229)

* tilastollisesti merkitsevä ($p < 0,05$)

** tilastollisesti merkitsevä ($p < 0,01$)

*** tilastollisesti merkitsevä ($p < 0,001$)

^^ Muutosprosentti on laskettu kaavalla

$$\frac{x_2 - x_1}{x_1} \times 100$$

jossa X_2 on myönteisesti vastanneiden määrä loman jälkeen ja X_1 on myönteisesti vastanneiden määrä ennen lomaa.

Myönteisesti osallisuusindikaattorin väittämiin vastanneiden määrä on noussut kaikkien väittämien kohdalla. Toimijauskomusta kuvaaviin väittämiin myönteisesti vastanneiden osuus kasvoi eniten. ”Saan myönteistä palautetta tekemisistäni” -väitteeseen valitsi myönteisen vaihtoehdon loman jälkeen 36 prosenttia enemmän vastaajia kuin ennen lomaa. Ennen lomaa alle puolet (42 %) koki saavansa myönteistä palautetta tekemisistään. ”Pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita” -väitteeseen tuli loman jälkeen 23 prosenttia enemmän myönteisiä vastauksia. Myös ”Pystyn vaikuttamaan oman elämäni kulkuun” -väitteeseen oli vastannut myönteisesti huomattavasti enemmän (15 %) vastaajia loman jälkeen.

Kyselyyn vastanneista vanhemmista vain 42 prosenttia koki, että saa apua silloin, kun sitä todella tarvitsee. Loman jälkeen tähän väitteeseen myönteisesti vastanneita oli kuitenkin 15 prosenttia enemmän.

Myönteisesti vastanneiden osuus on noussut vähiten sosiaalisia suhteita kuvaavien väitteiden kohdalla. Tätä selittää se, että suurin osa vastasi myönteisesti sosiaalisia suhteita kuvaaviin väittämiin jo ennen lomaa. Myönteisesti väitteisiin ”Olen tarpeellinen muille ihmisille” (81 %) sekä ”Koen, että minuun luotetaan” (84 %) vastasi suurin osa vastaajista ennen lomaa.

4.2 Lomailijoiden koettu terveys, elämänlaatu ja yksinäisyys ja niiden muutos

Seuraavaksi tarkastelemme, millaiseksi lomalle valitut kokivat terveydentilansa ja elämänlaatunsa sekä sitä, kuinka usein he tunsivat itsensä yksinäisiksi ennen lomaa. Tieto lomalle valittujen terveydentilasta, elämänlaadusta ja yksinäisyyden kokemuksista verrattuna väestötutkimuksiin on tärkeää vaikuttavuuden arvioimisen näkökulmasta. Tieto antaa viitteitä siitä, ovatko lomat kohdentuneet oikealle ryhmälle. Lisäksi tarkastelemme, vaikuttiko loma terveyden, elämänlaadun ja yksinäisyyden kokemuksiin.

Koettu terveys

Lomalle valittujen koettu terveydentila on useammin heikompi kuin väestössä keskimäärin. Puolet kyselyyn ennen lomaa vastanneista kokee terveytensä olevan keskitasoinen tai sitä huonompi. Väestötasolla näin kokee kolmannes (Pentala-Nikulainen ym. 2018). Vastaajaa pyydettiin valitsemaan omaa terveydentilaa kuvaava vaihtoehto seuraavista: ”huono”, ”melko huono”, ”keskitasoinen”, ” melko hyvä”, ”hyvä”. Koetulla terveydellä tarkoitetaan henkilön ilmaisemaa kokemusta omasta yleisestä terveydentilastaan. Koettu terveys ennustaa esimerkiksi laitoshoitoon päätymistä, kuolleisuutta, toimintakykyä ja terveystalvelujen käyttöä väestössä. Loman jälkeen terveytensä keskitasoiseksi tai sitä heikommaksi kokevien osuus oli 21 prosenttiyksikköä vähemmän kuin ennen lomaa.

Koettu elämänlaatu

Lomalle valittujen elämänlaatu on keskimäärin paljon huonompi suhteutettuna muuhun väestöön. Lomalle valituista vastaajista 41 prosenttia ei koe elämänlaatuaan hyväksi tai erittäin hyväksi. Väestötasolla noin viidennes lomalle valittujen ikäryhmässä kokee samoin (Koskinen ym. 2018). Loman jälkeen elämänlaatusa keskitasoiseksi tai sitä heikommaksi kokevien osuus oli 14 prosenttia vähemmän kuin ennen lomaa. Elämänlaatu on moniulotteinen, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden muodostama kokonaisuus, johon vaikuttavat muun muassa henkilön terveydentila ja muut ominaisuudet sekä ympäristöön liittyvät voimavarat ja vaatimukset.

Yksinäisyyden kokemus

Tähän kyselyyn vastanneiden vanhempien koettu yksinäisyys on lähes kolme kertaa yleisempää kuin väestössä keskimäärin. Kyselyyn vastanneista 23 prosenttia tunsi itsensä jatkuvasti tai melko usein yksinäiseksi, kun vastaavasti väestöstä näin koki 10 prosenttia (Murto ym. 2017). Loman jälkeen itsensä jatkuvasti tai melko usein yksinäiseksi tuntevien osuus oli 23 prosenttia vähemmän. Samanlainen osuus yksinäisyyttä kokevien osalta havaittiin työelämän ulkopuolella olevien tutkimuksessa (Leemann ym. 2018). Yksinäisyys on merkittävä eriarvoisuuden muoto, jolla on huomattavia vaikutuksia hyvinvointiin ja terveyteen (Saari ym. 2016). Osallisuuden kokemuksen yksi tekijä on kokemus kuulumisesta erilaisiin ryhmiin ja yhteisöihin ja niissä kuulluksi tuleminen.

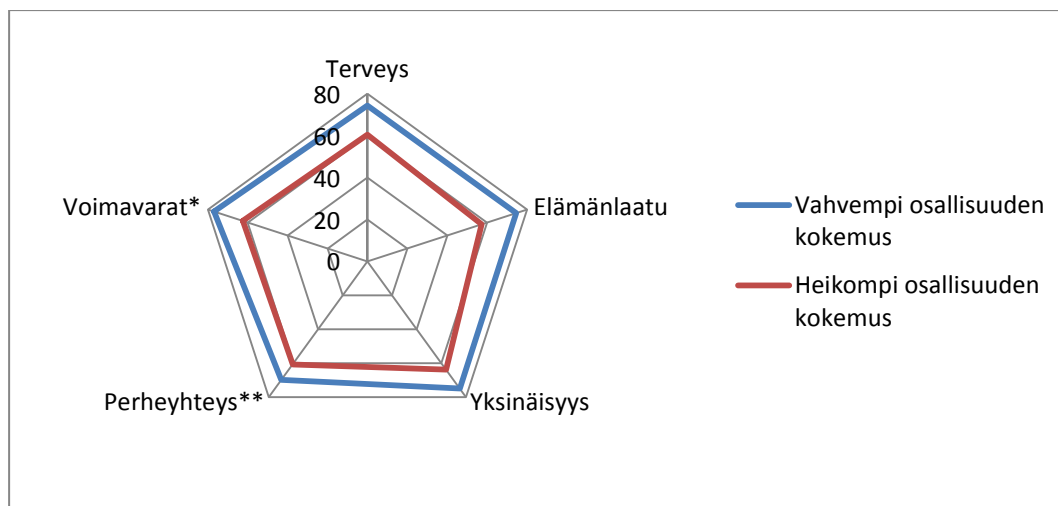
Taulukko 3. Lomailijoiden terveys, elämänlaatu, yksinäisyys ja niiden muutos

	Ennen lomaa (%)	Loman jälkeen (%)	Muutosprosentti
Koettu terveys			
Keskitasoiseksi tai sitä heikommaksi terveytensä kokevien osuus	51	40	21
Koettu elämänlaatu			
Kohtalaiseksi tai sitä heikommaksi elämänlaatunsa kokevien osuus	42	36	14
Yksinäisyyden kokemus			
Melko usein tai jatkuvasti itsensä yksinäiseksi kokevien osuus	25	19	23

4.3 Osallisuuden kokemuksen ja taustatekijöiden yhteys

Lomalla olleiden vanhempien koetulla terveydellä ja elämänlaadulla, yksinäisyyden kokemuksilla, kokemuksilla voimavaroista sekä perheyhteydestä on yhteys heidän osallisuuden kokemukseen. Alla olevan kuvion punainen, sisempi viiva osoittaa osallisuuden kokemuksen silloin, kun vastaaja kokee terveytensä ja elämänlaatunsa huonoksi, kokee usein yksinäisyyttä ja tuntee perheyhteyden olevan huono ja voimavarojen olevan vähissä. Sininen, ulommainen viiva osoittaa osallisuuden kokemuksen silloin, kun vastaaja kokee terveytensä ja elämänlaatunsa hyväksi, ei kärsi yksinäisyydestä, tuntee perheyhteyden olevan hyvä ja voimavarojen riittävän.

Terveyden hyväksi tai melko hyväksi kokeneiden osallisuuden kokemus on vahvempi kuin terveydentilan huonoksi kokeneiden. Elämänlaadun osalta on samoin. Melko usein tai jatkuvasti itsensä yksinäisyyttä tuntevien osallisuus on paljon heikompaa kuin niiden, jotka eivät juuri koskaan koe yksinäisyyttä.



Kuvio 3. Osallisuuden yhteys taustatekijöihin ennen lomaa (n=229)

*Voimavarat: ”Minulla on riittävästi energiaa arjen askareihin”, **Perheyhteys: ”Meillä on hyvä perheyhteys”

Osallisuusindikaattorin saamat keskiarvot eroavat tilastollisesti merkitsevästi sen mukaan, onko koettu terveys hyvä vai heikko, elämänlaatu hyvä vai heikko ja kokeeko yksinäisyyttä vai ei. Elämänlaatunsa hyväksi ja heikoksi kokevien välillä osallisuusindikaattorin summamuuttujan saamien keskiarvojen ero on isoin, 19 pistettä. Loman jälkeen elämänlaatunsa hyväksi ja heikoksi kokevien osallisuus on kuitenkin noussut kolmella pisteellä.

Osallisuusindikaattorin summamuuttuja on korkeampi loman jälkeen sekä terveyden hyväksi että huonoksi kokevien keskuudessa. Elämänlaatunsa hyväksi tai heikoksi kokevilla summamuuttuja on myös korkeampi loman jälkeen. Samoin on yksinäisyyttä kokevilla ja niillä, jotka eivät koe yksinäisyyttä. Positiiviset muutokset jakautuvat näiden kolmen taustamuuttujan valossa tasaisesti heikompiin ja vahvempiin osuuksiin. Se tarkoittaa, että absoluuttiset erot eivät ole kaventuneet eikä kasvaneet lomajakson jälkeen. Toisaalta se ilmaisee, että positiivinen kehitys koskee sekä suhteellisesti heikommassa että vahvemmassa asemassa olevia lomailijoita.

Taulukko 4. Osallisuusindikaattorin (0–100) keskiarvot ennen lomaa ja loman jälkeen koetun terveyden, koetun elämänlaadun ja yksinäisyyden mukaan (n=229)

Osallisuusindikaattorin summamuuttuja 0–100				
	Ennen lomaa	Loman jälkeen	Muutos	
Terveys				
Hyvä terveys	75	77	2	
Heikko terveys	60	62	2	* tilastollisesti merkitsevä (p < 0,05)
Ero	15***	15***	0	** tilastollisesti merkitsevä (p < 0,01)
Elämänlaatu				
Hyvä elämänlaatu	75	78	3	*** tilastollisesti merkitsevä (p < 0,001)
Heikko elämänlaatu	56	59	3	
Ero	19***	19***	0	
Yksinäisyys				
Ei yksinäisyyttä	75	78	3	
Yksinäisyyttä	63	66	3	
Ero	12***	12***	0	

5 Käänteentekevä loma

Laajimmat vaikutukset osallisuuteen oli lomilla, joilla oli käänteentekevä vaikutus lomalaiseen. Käänteentekeviksi luokittelin sellaiset lomat, jotka saivat lomalaisen vaihtamaan paikkakuntaa, työllistymään palkkatyöhön sekä selkeästi parempaan mielen hyvinvointiin. Tällainen loma oli haastatteluaineiston mukaan niillä lomalaisilla, joiden elämää olivat kuormittaneet häpeän tunteet, epävarmuus työllistymisestä sekä köyhyys. He olivat yksinhuoltajia, joilla ei ilman tukea olisi ollut mahdollisuutta lomaan kodin ulkopuolella.

Käänteentekevällä lomalla olleiden osallisuuden kokemuksen vahvistuminen on nähtävissä psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen liikkumatilan laajenemisena. Liikkumatilan käsite sisältää liikkeen, jossa hyvinvoinnin tila laajenee ja osallisuus vahvistuu omassa elämässä.

Psyykkistä liikkumatilaa voi ajatella Thompsonin ja Wildavskyn (1986) teorian kautta, jonka mukaan ihmisen tarpeet, resurssit sekä häntä ympäröivä kulttuuri voidaan esittää kolmiulotteisella mallilla, jossa vaaka-akseli edustaa tarpeita ja pystyakseli resursseja. Kolmas akseli kuvaa kulttuuria, joka määrittää tarpeita ja resursseja. Amartya Sen (1999) ottaa huomioon pystyvyyttä eli resursseja korostavassa lähestymistavassaan, mitkä ovat ne ympäristöön liittyvät ja rakenteelliset tekijät, jotka lisäävät pystyvyyttä. Merkityksellisyys näkökulmasta loma ympäristönä on otollinen ihmisten mahdollisuuksiin muuttaa resurssejaan tavoittelemukseen toiminnoiksi.

Thompsonin ja Wildavskyn (1986) mukaan tarpeet, resurssit sekä kulttuuri – akseleiden väliin jäävä tila – kuvaa selviytymisen strategioita, joista yksi on yksilökeskeinen pystymättömyyden strategia ja toinen on autonomisen selviytymisen strategia. Lomalla tarpeiden ja resurssien välinen kuilu on pienempi kuin arjessa, ja siksi lomalla oleva tila on erilainen kuin arjessa. Osallisuuden viitekehyksen mukaan (Isola 2017) akseleiden väliin jäävä tila havainnollistaa myös näköpiirissä olevia toimintoja, vapauksia sekä toimijuuden mahdollisuuksia. Siksi merkityksellisuuden vahvistuminen vaikutti lomalaisten siirtymisiin strategiasta toiseen.

Lomalaisten liike yksilökeskeisen pystymättömyyden strategiasta kohti autonomisen selviytymisen strategiaa oli mahdollista, koska lomalla oli tarjolla merkityksellisuuden kautta erilaisia toimijuuksia kuin arjessa. Se vahvisti lomalaisten itseluottamusta sekä arvostusta itseä kohtaan. Uskomukset omista taidoista ja kyvykkyydestä laajenivat loman seurauksena. Lomalaisten tulevaisuuden vaihtoehdot avartuivat, mikä merkitsi lomalaisten toimijauskomusten laajenemista.

Psyykkisellä liikkumatilalla tarkoitetaan osallisuuden aluetta, joka kattaa kokemuksen omasta arvosta ja merkityksellisyydestä sekä käsityksistä itsestä toimijana. Senin (1999) ja Nussbaumin (2011) toimintavalmiuksien viitekehystä seuraillen tämä tarkoittaa sitä, että köyhyys ei ole vain aineellista puutetta, vaan toimintavalmiuksien sekä vapauksien puutetta. Pitkään jatkunut köyhyys voi näkyä vääristyneenä minäkuvana sekä negatiivisena tulevaisuuden ennakointina (Isola & Virrankari & Hiilamo 2020). *Osallisuus psyykkisessä liikkumatilassa* kuvaa siis sitä, mitä ihminen uskoo itselleen olevan mahdollista, mitä tavoitella ja mihin luottaa.

Muutokset fyysisessä liikkumatilassa ovat usein seurausta psyykkisen liikkumatilan laajenemisesta. Fyysisellä liikkumatilalla tarkoitetaan aluetta, jossa ihminen liikkuu arjessaan ja suunnitellissaan liikkumista. *Osallisuus fyysisessä liikkumatilassa* tarkoittaa sitä, että henkilöllä on riittävästi psyykkisiä resursseja selälaiseen liikkumiseen, jota tavoittelee. Itseluottamuksen puute voi laskea osallisuuden kokemusta myös fyysisessä liikkumatilassa, jos ei luota, että selviää ja osaa toimia uudessa ympäristössä. Aiemmista tutkimuksista tiedämme, että köyhyys voi kaventaa liikkumatilaa. Yksitoikkoinen arki ja vastavuoroisuuden puute voivat lannistaa niin, ettei jaksata tarttua toimeen ja lähteä liikkeelle (Isola & Turunen & Hiilamo 2016, 154). Fyysisen liikkumatilan muutoksiin liitän ilmaisut, joissa haastateltavat kuvasivat loman laajentaneen fyysisistä liikkumatilaa.

Kolmas osallisuuden alue tässä tutkimuksessa on *sosiaalinen liikkumatala*. Se merkitsee osallisuuden aluetta, jossa pystyy liittymään merkityksellisiin vuorovaikutussuhteisiin sekä luottamaan omaan elämään

ja yhteiskuntaan, kuten palveluihin (Isola ym. 2017). Seuraavaksi tarkastelen, miksi loma laajensi psyykkistä liikkumatilaa ja miten se vaikutti lomalaisten elämään loman jälkeen.

5.1 Osallisuus psyykkisestä liikkumatilasta

Lähes puolet haastatelluista vanhemmista kuvasi kolme kuukautta loman jälkeen sellaisia ajatusten muutoksia, jotka voidaan liittää psyykkisen liikkumatilan laajenemiseen eli toimintavalmiuksien lisääntymiseen. Se merkitsi lomalaisille lisääntynyttä itsearvostusta sekä pystyvyyden tunteen vahvistumista. Aineistossani psyykkisen liikkumatilan laajenemisen edellytykset hahmottuivat kolmen keskeisen teeman eli merkityksellisuuden, yhteenkuuluvuuden ja kyvykkyyden kautta.

Merkityksellisyttä mahdollisuudesta rentoutua

Merkityksellisyyteen liittyy ymmärrys ja yleisempi kokemus oman elämän arvokkuudesta (Martela & Steger 2015, 532). Loman merkityksellisyyttä lisäävä vaikutus perustuu lomailijoiden tarpeiden ja loman tarjoamien resurssien kohtaamiseen sellaisessa lomaympäristössä, jota myös ympäröivä kulttuuri pitää tavoiteltavana. Lomailijoiden tarve tulla kuulluksi ja nähdyksi toteutuu jo silloin, kun loma myönnetään. Lomaan liitetään paljon positiivisia konnotaatioita, ja onkin tutkittu, että loma parantaa elämänlaatua, koska silloin voi rentoutua, saada omaa tilaa ja keskittyä itseä kiinnostaviin asioihin (Rikhardts 1999). Tuetulla lomalla näihin on mahdollisuus lomamuodon ansiosta: kaikilla tuetuilla lomilla on täysihoito.

Lomalle osallistujat tunnistivat usein tarpeensa irtiottoon vasta lomalle päästyään. Useat lomalaiset tulivat lomalla tietoisiksi arjesta irrottautumisen tarpeistaan. Myös aiemmissa tutkimuksissa on havaittu, että niukkuudessa elävien keino selviytyä on työntää omia tarpeitaan taka-alalle, jotta välttämättömimmät tarpeet tulisi tyydytetyiksi käytettävissä olevilla resursseilla (Thompson & Wildavsky 1986).

Myönteisesti virittyneessä tilassa on helpompi uskoa asettamiinsa tavoitteisiin, ja silloin ihminen on valmis käyttämään siihen omia voimavarojaan. Kuten tarpeiden ja resurssien sääntelyn kohdalla totesin, myös voimavarojen käyttäminen niukkuudessa elävällä ihmisellä on sen varassa, luottaako hän niiden hyödyntämisen olevan sen arvoista. Loman tuottama muutos omien voimavarojen hyödyntämisessä kosketti kaikkia käänteentekevän loman kokeneita.

Haastatteluaineiston perusteella loman saaminen on tunnustus omasta arvosta. Loma kunnioittaa jokaisen ihmisen oikeutta tyydyttää rentoutumisen tarpeita, ja siksi useat loman saaneet kuvasivat kuulluksi ja nähdyksi tuleminen kokemuksiksi loman saatuaan. Tieto lomasta on siten ensimmäinen askel toimijauskomuksen vahvistumisessa. Kokemus merkityksellisyydestä motivoi suuntaamaan omia voimavaroja itse valitsemiin asioihin. Martelan ja Stegerin (2016) mukaan elämän merkityksellisyyden yksi tekijä on johdonmukaisuus. Antonovskyn (1987) mukaan johdonmukaisuus ilmaisee tunteen siitä, että käytettävissä on resursseja ja on kohtuullista ryhtyä haluamiin toimiin. Erään lomalaisen tarinassa tämä kiteytyi märkäpuvun hankkimisena. Siksi voimme sanoa, että jo tieto lomasta lisäsi merkityksellisen toiminnan suuntaamista kohti uusia haasteita. Merkityksellisyyden tunteen vahvistumisen seurauksena lisääntyi myös usko omiin voimavaroihin.

Erika: Sä sanoit, että se loma muistutti siitä, että on hyvä tuommonen irtiotto tehdä, niin huomasitko muita havaintoja tai ajatuksia, mitä ois tullu lomalla?

”Ehkä se aktivoi...jollain lailla toimimaan eri tavalla ja tavoittelemaan erilaisia asioita...kun mulle uiminen on haaste, kun mulla on - -, niin mua jännitti hirveesti se kylpylään meneminen. Mutta niinku se, että se onnistu. Ja, että se ei pahentanu sitä kipua siellä vedessä oleminen, niin se oli voitto sinänsä.” – kolmen lapsensa kanssa lomalla ollut äiti

Lomalla olleen äidin mukaan loma sai hänet toimimaan eri tavalla ja tavoittelemaan uusia asioita. Loma vaikutti siihen, että lomailija koki merkitykselliseksi suunnata voimavaroja uusiin asioihin. Sitä edellyttää Aaron Antonovskyn (1987) mukaan koherenssin tunne. Koherenssin tunteen yksi ulottuvuus on elämän hallittavuus, joka tarkoittaa kokemusta siitä, että elämään pystyy vaikuttamaan. Toinen tekijä on merkityksellisyys. Nämä ulottuvuudet auttavat ihmistä ottamaan käyttöönsä voimavaroja. Lomalaisen kertomukses-

sa matala kynnyks uuntiin oli koherenssin vahvistumisen taustatekijä. Voimavarojen suuntaaminen itsensä haastamiseen on merkki koherenssin tunteen vahvistumisesta.

Pitkäaikaisessa niukkuudessa elävän voi olla vaikea haluta tai asettaa päämääriä, jos toivoa paremmasta ei ole eikä myöskään yhteyttä omiin voimavaroihin, omiin tarpeisiin ja tulevaisuuteen. Asioiden tavoitteiluun ei ole motivaatiota, kun mitään uutta ei koeta mahdolliseksi. (Isola ym. 2017, 16). Tällainen pitkäaikaisen niukkuuden aiheuttama huono kehä on haastatteluaineiston perusteella mahdollista katketa lomalla koherenssin tunteen vahvistumisen seurauksena.

Rentoutumisen ja nähdyn tuleminen tarpeet vaikuttavat koherenssin vahvistumiseen, jonka seurauksena lomailijalla oli mahdollisuus ylittää itsensä lomalla. Kokemus onnistuneesta haasteen ylittämisestä vahvistaa kyvykkyyden tunnetta, joka on itseohjautuvuusteorian (Ryan & Deci 1985) mukaan yksi ihmisen kolmesta perustarpeesta. Kyvykkyyden osoittaminen itselle nostatti haastateltavan mukaan toiveita siitä, että haastamalla itsensä erilaisiin tilanteisiin voi venyttää rajoja, mitä hän terveyshaasteesta huolimatta pystyy tekemään. Samalla se lisäsi uskallusta kokeilla. Toimijauskomuksen vahvistuminen oli merkittävä kokemus haastateltavan elämässä, koska hän näki sillä olleen vaikutusta työllistymiseen ja toimeentuloon.

”että sillä tavalla tää oli myös hyvä osa sitä toipumista tuo loma - - ne omat toiveet on keskittynyt siihen arjesta selviämiseen ja siihen toipumiseen, että pystyy työskentelemään. - - Mutta nythän on hyvin, että mä teen osa-aikaista työtä - -. Että silleen mä koen, että tällä lomalla oli tosiaan semmonen osuutensa sitten siihen, että on jollain lailla edistänyt sitä toipumista.” – lomalla kolmen lapsensa kanssa ollut äiti

Haastateltavan mukaan lomalla oli osuutensa hänen toipumisessaan työkykyiseksi. Hänen oma psyykinen liikkumatilansa oli arjessa rajoittunut selviämiseen ja toipumiseen. Loma kuitenkin lisäsi hänen toiveikkauttaan ja luottamustaan omaan pystyvyyteen. Voidaan tulkita, että onnistunut itsensä haastaminen lomalla vahvisti toimijauskomusta, lisäsi pystyvyyden tunnetta sekä vahvisti tulevaisuususkkoa, minkä avulla haastateltava uskalsi ottaa askeleen kohti työllistymistä.

Yhteenkuuluvuus muihin lomaileviin perheisiin vähentää psyykkistä kuormittuneisuutta

Perheiden väliset hyvinvointierot koskettavat myös lapsiperheiden lomanviettotapoja. Eriarvoisuus tulokeshityksessä on johtanut lapsiperheiden välisten kulutusmahdollisuuksien polarisoitumiseen (Niemelä & Raijas 2014, 107). Huonossa taloudellisessa tilanteessa elävillä perheillä ei ole useinkaan mahdollisuutta lomailla kodin ulkopuolella ilman lomatukea. Vaikeus järjestää lomaa taloudellisista syistä voi tuntua siltä kuin jäisi ulkopuolelle yhdestä osasta elämään kuuluvista sosiaalisista oikeuksista (Rikhardts 1999).

Lomalla on mahdollisuus perheenä osallistua lomanviettoon samanlaiseen tapaan kuin paremmin toimeentulevat, joita ovat esimerkiksi lasten koulukavereiden perheet. Vanhempien yhteenkuuluvuuden tunnetta vahvisti mahdollisuus tarjota lapsille samanlainen lomakokemus kuin paremmin toimeentulevilla perheillä.

”Lapsille se oli selvästi sosiaalisesti tärkeä, että pääsi mukaan ja käymään ja just verrattuna kavereihin, niin on ollu mukava, että on ollu tuommonen. Että kyllä se sitten on lisännyt sitä tunnetta, että ollaan osa jotain...” – kahden kouluikäisen lapsensa kanssa lomalla ollut äiti

Aineiston mukaan lomalla olevat perheet haluavat kokea yhteenkuuluvuutta pikemminkin paremmin toimeentulevien kuin toisten tuetuilla lomilla olevien kesken. Lomilla tämä näkyy vähäisenä osallistumisaktiivisuutena tuetuilla lomilla oleville vanhemmille järjestettyihin keskustelutilaisuuksiin ja melko vähäisenä haluna tutustua muihin tuetuilla lomalla oleviin perheisiin.

Lomalaisten yhteenkuuluvuuden tunne yleisesti yhteiskuntaan perustuu luottamukseen siitä, että on loman arvoinen. Perheille on merkityksellistä saada lomalla tehdä samoja asioita kuin itse maksavat asiakkaat. Tällöin he pystyivät liittymään osaksi lomailevien perheiden joukkoa, ei vain loman ajaksi, vaan myös yhteiskunnassa suhteessa muihin perheisiin.

Erika: Voiko tällainen loma lisätä semmosta osallisuuden kokemusta?

Lomalla ollut äiti: Joo, varmasti
 Mimosa: Että pystyy olla...
 Äiti: ...tekemässä samoja kun...
 Mimosa: ...kuin mitä muut
 Erika: Ketkä muut?
 Äiti: Semmoset, joilla on varaa ite mennä - - viikoks.

Loman osallisuutta edistävä vaikutus perustuu siis osittain myös käsitykseen siitä, mitä paremmin toimeentulevat ihmiset tekevät lomallaan ja minkälaisessa lomapaikassa lomaansa viettäisivät. Yhteenkuuluvuutta tukee se, että lomapaikka on kulttuurisesti hyväksytty. Yhteenkuuluvuuden tunteen ehtona on, että lomapaikka on sellainen, jossa myös maksava asiakas olisi valmis lomailemaan.

Lomalla yhteenkuuluvuuden tunnetta testataan hyvin arkipäiväisiltä näyttävissä pienissä tilanteissa, kuten henkilökunnan kohtaamisissa. Lomalle valitut ovat hyvin tietoisia siitä, millä perusteilla ovat päässeet lomalle. Tieto loman saamisesta voi aiheuttaa jopa hämmennyksen; meneekö meillä oikeasti näin huonosti? Haastatteluaineiston perusteella osa huonommuutta tuntevista lomalaisista on herkistynyt oman heikon taloudellisen tilanteen takia esimerkiksi huonolle asiakaspalvelulle ja siksi he lomallakin miettivät, ketkä tietävät heidän olevan tuetulla lomalla ja miten tieto heidän käyttäytymiseensä vaikuttaa. Siksi kohtaamiset henkilökunnan kanssa määrittävät lomalaisten kuulumisen joukkoon; saanko taloudellisesta tilanteesta huolimatta hyvää palvelua?

Alla olevassa haastattelulainauksessa lomalla ollut äiti kertoo ajatuksiaan ohjaajista. Tässä lainauksessa tulee näkyväksi se, kuinka tietoinen äiti on tuetulla lomalla olemisestaan. Hän tarkastelee ohjaajien suhtautumista lomalaisiin siihen peilaten. Äidin kuvailun ohjaajista voi nähdä myös hänen ennakkoluulojensa kautta. Hän joutuu aiempien huonojen kokemusten takia myös lomalla epäilemään, vaikuttaako huono taloudellinen tilanne ohjaajien asenteisiin. Ohjaajat kuitenkin suhtautuivat tasavertaisesti ja kategorisoimatta tuettuja lomalaisia. Siksi loma oli hänelle tärkeä. Äidin mukaan lomaohjaajat suhtautuivat tasavertaisesti lomalaisiin ja hänelle tuli tunne, että he ohjasivat samalla tavalla kuin he ohjaavat muulloinkin. Lisäksi äidin mukaan he olivat ammattimaisia ja ohjelmat olivat laadukkaita ja hyvin suunniteltuja. Lomaohjaajien ansiosta äidille tuli olo, että hän on kuin kuka tahansa muukin normaali ihminen.

Lomalla ollut äiti: Ohjaajat oli siellä ihania ja iloisia ja suhtautu ihan tasavertaisesti ja ei tiennyt... tai tuli sellanen fiilis, että he ohjas samalla tavalla, kun he ohjaa aina muutenkin

Erika: Miten muutenkin?

Lomalla ollut äiti: Sillee niinku, että he oli tosi ammattimaisia, että he ei ollu silleen, että ei nyt tarvii ku...

Erika: Tarkotatko, että tämä sosiaaliloma ei näkynyt siinä?

Lomalla ollut äiti: Nii jut. Ei näkynyt, et he oli tosissaan ja panosti, eivätkä olleet sillee, et vaan vasemmalla kädellä. Ei tullu yhtään semmonen fiilis.

Erika: Onks sulla semmonen, et sitä vähän miettii, et suhtautuuko ne eri tavalla?

Lomalla ollut äiti: Joo, kyllä

Erika: Miltä se sit tuntu, kun ne kohteli silleen tasavertaisena?

Lomalla ollut äiti: Tosi kivalta, tuli semmonen olo, että on kuka tahansa muukin normaali ihminen

Yhteenkuuluvuuden kannalta ohjaajien suhtautumisella on merkittävä vaikutus. Huonommuuden kokemuksia kantava yksinhuoltajaäiti sai lomalla kokemuksia arvostettuna olemisesta ja tuli nähdyksi *normaalina ihmisenä*, kuten hän itse sanoi. Haastateltavan mukaan tällä oli iso vaikutus ahdistusoireilun merkittävään vähenemiseen.

Kyvykkyyden tunne loman saamisesta

Myös palveluihin hakeutuminen voi olla siirtymä yksilökeskeisen pystymättömyyden strategiasta toiseen (Thompson & Wildavsky 1986, 168). Palveluihin hakeutumiseen tarvitaan koherenssin tunnetta ja tunnetta siitä, että elämään pystyy vaikuttamaan. Loman tarjoama merkityksellisyyskokemus luo motivaatiota,

joka voi muuttaa toiminnan suuntaa. Tässä tapauksessa tieto lomasta viritti positiivisen mielen, laajensi toiveikkaampaa odotushorisonttia ja loi merkityksen toiminnalle. Tieto lomasta laajensi psyykkistä liikkumatilaa niin, että loman saanut kykeni näkemään elämän, jossa asiat olivat paremmin. Hänen motivaationsa toimia kasvoi, kun hän pystyi kuvittelemaan heidän perheelleen erilaisen tulevaisuuden. Loman saanut kahden lapsen äiti kuvaili, miten tieto lomasta vaikutti omaan toimintaan:

”Ja sitten kun saa tiedon jostain, että okei te saatte tällasen niin sitä aattelee, että ehkä muustakin voi olla hyötyä – Haettiin ekaa kertaa ja siihen vastattiin heti, että saadaan apuja, tai sellaisena sitä ite piti. Niin se rohkasi, että uskaltaa pyytää myös sieltä neuvolasta.” – kahden lapsensa kanssa lomalla ollut äiti

Tieto lomasta auttoi äitiä tunnistamaan omat tarpeensa ja resurssinsa selkeämmin. Tieto myös viritti positiivisen mielen, jolloin äidin oli mahdollista nähdä valoisampi tulevaisuuskuva. Luottamus parempaan tulevaisuuteen on ehtona sille, että voi nähdä palvelusta olevan jotain hyötyä. Loman odotus laajensi odotushorisonttia positiivisen alueelle. Tämä laajensi psyykkistä liikkumatilaa sen verran, että lomalainen uskaltautui vihdoinkin kertomaan toiveistaan neuvolassa. Toiminnan merkitys syntyy myös suhteessa odotushorisonttiin.

5.2 Osallisuus fyysisestä liikkumatilasta

Käänteentekeviä vaikutuksia kokeneet kuvasivat loman madaltaneen kynnyistä lähteä yksin lasten kanssa kauemmaksi kotoa. Kutsun tätä liikettä osallisuudeksi fyysisestä liikkumatilasta. Myös uusien harrastusten myötä liikkuminen uusiin paikkoihin lisääntyi. Lomalaisten elämässä nämä muutokset tarkoittavat pidempiä matkoja sukulaisten tai ystävien luo toisille paikkakunnille, uusia mahdollisuuksia harrastaa sekä yhden perheen elämässä muuttoa toiselle paikkakunnalle. Fyysisen liikkumatilan laajenemiseen liitän sellaiset ilmaisut, joissa haastateltava kuvasi lomalla olleen osuutensa muuttuneeseen liikkumatilaan.

Fyysisen liikkumatilan laajeneminen on haastatteluaineiston perusteella seurausta psyykkisen liikkumatilan avartumisesta. Liikkumatilojen muutoksiin liittyvät syyt ovat kuitenkin hieman erilaisia riippuen siitä, minkä laajuinen fyysisen liikkumatilan muutos on. Kodin lähellä tapahtuva liikkumatilan laajeneminen oli seurausta lomalla karttuneista taidoista sekä pystyvyyden kokemuksen vahvistumisesta. Mitä kauemmas kotoa fyysinen liikkumatila laajeni, sitä enemmän kyse oli psyykkisen liikkumatilan laajenemisesta eli minäpystyvyyden vahvistumisesta sekä luottamuksen lisääntymisestä omaan pärjäämiseen, jotka vähensivät elämää rajoittavaa ahdistuneisuutta. Seuraavaksi käsittelen liikkumatilan laajenemista järjestyksessä pienemmästä liikkumatilan laajenemisesta isompaan liikkumatilan laajenemiseen.

Pienimmät liikkumatilan muutokset liittyvät vapaa-ajan harrastamiseen. Tällöin liikkumatilan laajeneminen on yhteydessä aktiviteetteihin, joihin lomalaisilla oli lomalla mahdollisuus osallistua ammattilaisten ohjauksessa. Loman jälkeen teini-ikäinen tyttö innostui kuntosalilla käymisestä ja lenkkeilystä. Hän hyödyntää harrastuksessaan lomalla oppimiaan kuntosaliliikkeitä. Äidin määrittelyn mukaan hänen lapsensa ei ole ollut liikunnallinen aikaisemmin. Alla olevassa lainauksessa käy ilmi, miten lomalla ollut äiti asettaa loman aktiivisen ”toimijan” rooliin sanoessaan, että loma innosti tosi paljon. Lomalla oli siis jonkinlainen osuutensa siihen, että lapsen motivaatio kuntosalilla käymiseen kasvoi.

”Mun vanhin tyttö, se on innostunut käymään salilla tuon (loman) jälkeen - - Siellä se tekee, sillä on siellä omia semmosia juttuja, vähän samoja mitä se teki siellä - - Innosti tosi paljon häntä liikkumaan, kun se ei mikään liikunnallinen ole ollut” – neljän kouluikäisen lapsen äiti

Äidin lainauksessa näkyy selvä muutos lapsen fyysisessä liikkumatilassa kuntosaliharrastuksen myötä. Lomalla syntynyt innostus, opitut taidot sekä loman selkeä rooli fyysisen liikkumatilan laajenemisessa yhdistyvät lainauksessa. Seuraavaksi tarkastelen, mitkä tekijät vaikuttivat innostuksen syntymiseen ja siten fyysisen liikkumatilan laajenemiseen. Mitkä olivat siis muutoksen ehdot?

Haastattelun mukaan laaja tarjonta liikunnallisista aktiviteeteistä synnytti uteliaisuuden. Toinen ehto fyysisen liikkumatilan laajenemiselle oli mahdollisuus yhteenkuuluvuuden kokemiselle yhdessä äidin kanssa. Kuntosaliharrastuksesta innostuneella oli lomalla mukana kannustava äiti, joka myös osallistui liikun-

nallisiin lomaohjelmiin. Yhteinen tekeminen mahdollisti samaistumisen muihin liikunnasta nauttiviin ja siten kuulumista liikunnan kautta muihin ihmisiin.

Kuntosaliharrastuksen aloittaneelle merkityksellistä oli myös kannustavat ohjaajat. Ohjaajien kannustus loi peilin omasta oppimisesta ja kyvykkyydestä lajiin. Liikuntainnostuksen syntymisessä on oleellista, että kuva itsestä liikkujana muuttuu ja siinä kannustavilla ohjaajilla voi olla merkittävä rooli. Syntyy kyvykkyyden kokemus itsestä liikkujana, jolloin fyysinen liikkumattila laajenee kuntosalille, jossa on yleisö. Siksi kyvykkyyden kokemus ja minäpystyvyys ovat tärkeitä fyysisen liikkumattilan laajenemisessa, jotta uskaltaa nähdä itsensä osana kuntosalilla käyvien ryhmää ja se mahdollistaa liittymisen heihin.

”Niin toi kun me oltiin tuolla yhdessä ja mä menin kaikkialle ja innostin sitä, että mennään kokeilee ja kyllä sä jaksat. Ja ne ohjaajat oli niin kivoja, että se yhdessä tekeminen innosti, ja avarsi sitä, että ai tästä voi tehdä ja, että on eri vaihtoehtoja. Että ei sinne salille tarvii vaan mennä pumpaamaan vaan siellä voi tehdä erilaisia aktiviteettejä” – neljän kouluikäisen lapsen äiti

Lainauksessa äiti kuvaa, miten lomalla kuva kuntosaliharrastuksestakin voi muuttua. Mielikuva pumpaamisesta kuntosalilla muuttui lomalla monipuolisemmaksi. Liikunnanohjaaja-ammattilaisten vetämät lihaskuntoharjoitukset tulee lomaryhmässä hyväksytyksi, kun liikunnasta syntyy yhteisesti jaettu kokemus ja ilo. Kuntosalille käyvien ryhmää voi pitää yleisönä, jota kuntosalilla aloitteleva miettii harrastuksen alkuvaiheessa. Lomaryhmässä hyväksytyjen liikkeiden myötä kuva itsestä hyväksyttynä liikunnan harrastajana voi syntyä. Fyysisen liikkumattilan ehtona onkin itsensä hyväksyminen osana yhteisöä. Lomayhteisön hyväksyntä on malli, jonka ihminen voi ottaa mukaan lomalta lähtiessään. Tätä kuvaa myös lomalla liikunnasta innostunut äiti:

”Tuli semmonen, että kyllä mä voisin lähteä yrittämään yksinki, mä voisin lähteä tästä yksin salille, mä voisin mennä, että en mä tarvitse sii en tsempikaverii välttämättä.”

Fyysisen liikkumattilan laajeneminen on yhteydessä lomailijan toimijauskomukseen. Loman jälkeen hänen vaihtoehtonaan on lähteä myös yksin salille, hänen sanoin myös ilman tsempikaveria. Loman jälkeen hänen uskomuksensa omasta pärjäämisestä ei ollut enää riippuvainen tsempikaverin läsnäolosta, vaan hänen kokemuksensa kykeneväsyydestään oli hänessä itsessään.

Pärjäämisen kokemuksella voi olla yhteys yleisen liikkumattilan laajuuteen. Lomalla olleen äidin luottamus omaan pärjäämiseen lastensa kanssa oli ennen lomaa vaikuttanut heidän liikkumiseensa. Pelko ja ahdistus rajoittivat heidän liikkumistaan koko perheenä kovin kauaksi kodin piiristä. Lomakokemus muutti kuitenkin kyvykkyyden kokemusta, jolloin myös fyysisen liikkumattilan oli mahdollista laajentua:

”No mä oon miettiny, että mulla ei oo koko ajan se pelko ja ahdistus, että miten mä pärjään yksin tyttöjen kanssa. Että mä luotan pikkusen enemmän siihen, että mä pärjään. Että kun on nyt hyvä kokemus taustalla.” – kahden lapsen äiti

Erika: Näkykö se sitten jotenkin teidän kesänvietossa?

”Siinä mielessä, että mä uskalsin enemmän lähteä tyttöjen kanssa jonnekki, et mua ei koko ajan ahdistanu se, että miten me pärjätään ja et miten sitten kun ei olla lähellä kotia.”

Loman myötä äidin luottamus omaan pärjäämiseen vahvistui monesta eri syystä, ja hän uskalsi lähteä lastensa kanssa kauemmas kotoa kuin ennen lomaa. Mahdollisesti tällä voi olla myös vaikutuksia sosiaaliseen liikkumattilaan, kun elämä ei enää rajoitu vain kotiympäristöön.

Lomalle lähteminen oli perheelle positiivinen kokemus fyysisen liikkumattilan venyttämisestä. Perheen vanhempaa jännitti lähteä lomalle vieraaseen paikkaan yksin lasten kanssa, mutta lomalla hänen ei tarvinnut stressata mistään. Lomalla oli myös hyväksytty olo. Haastateltava oli tietoinen lomalla siitä, millä perustein lomalle oli perheet valittu, ja tämä oli yksi syy, miksi hän itse koki saaneensa olla lomalla ilman paineita. Vaikka hän joutuu arjessa toisiaan kokemaan itsensä toisarvoiseksi, lomalla hänen oli mahdollista

nähdä muita yksinhuoltajaperheitä ja tuntea kuuluvansa heihin. Tässä lainauksessa haastateltava kuvaa, miksi loma oli niin tärkeä omalle arvokkuuden kokemukselle suhteessa aiempiin kokemuksiin.

”Me saatiin sossusta semmonen lappu, millä voidaan ostaa ruokaa niin se kassa suhtautu, ku mä annoin sen lapun ni suhtautu ihan eri tavalla. Se oli tosi nöyryyttävää - - Tai jos sen vuokravakuuden on maksanu sosiaalitoimisto tai on antanu sen maksusitoumuksen niin on muuttunu... niin yhtäkkiä musta tuleeekin epäluotettava vuokralainen niin sen takia se loma oli niin tärkeä” –kahden lapsen äiti

Loma oli tärkeä lomalla olleelle äidille aikaisempiin arvottomuuden kokemuksiin peilaten, koska loma onnistui vaikuttamaan niihin positiivisella tavalla. Siksi voi sanoa, että arvokkuuden kokemuksella ja itsensä hyväksytyksi tuntemisella voi olla yhteys fyysiseen liikkumatilaan.

Laajin liikkumatilan muutos tapahtui loman jälkeen perheessä, joka muutti toiselle paikkakunnalle. Lomalla ollut äiti oli kärsinyt ennen lomaa uupumuksesta ja ahdistuneisuudesta. Lomalle tullessaan hän oli päässyt pahimman vaiheen yli, mutta esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden pelon vuoksi lomalle lähteminen jännitti. Lomalla ollut yhden lapsen äiti kuvaa, että lomalla oli osuutensa siihen, että haasteista huolimatta uskalsi tehdä ison mutta positiivisen muutoksen, muuttaa toiselle paikkakunnalle. Hän kuvaa, että loma teki oman olon paljon vapautuneemmaksi.

”En osaa selittää, mutta jotenki se teki paljon vapautuneemmaks oman olon. Ja sit uskals. – Se (loma) oli mahdollisuus ja se tämä muutto tänne on myös mahdollisuus. Se on ovi kaikelle uudelle. Muuten mä oisin jatkanu ja jurrannu niissä samoissa ympyröissä” – yhden lapsen äiti

Lomalla ollut äiti kuvaa loman osuutta rohkeuteen muuttaa. Loman myötä hän pystyi näkemään ympärillään myös muita hyviä mahdollisuuksia vaikeuksien jälkeen. Haastateltava itse ei ole kovin tietoinen siitä, mikä lopulta teki hänen olonsa lomalla niin vapautuneeksi ja rohkeaksi. Toisaalta hän kuitenkin kuvaa sitä, miten loma oli mahdollisuus haastaa itseään sosiaalisissa tilanteissa. Loman saamisen jälkeen hänen motivaationsa kasvoi ahdistuneisuuden lieventyessä. Loma oli hänelle myös merkityksellinen osa vanhemmuutta. Hän sai ensimmäisen kerran elämässä tarjota lapselleen oikean loman. Merkityksellisyyden, arvokkuuden ja motivaation yhteisvaikutus sai hänet haastamaan itseään vapaammaksi ahdistuksesta siinä onnistuen. Vapautuneemman olon taustalla saattoi olla muutos elämää rajoittavassa ahdistuneisuudessa.

Erika: Mitä se loma anto sulle?

Lomalla ollut äiti: ” - - Enemmän sen jälkeen sekin, että mulla oli yhdessä vaiheessa vaikee puhua ihmisten kanssa. Ja mä muistan sen, että - ssa (lomapaikka) mä päätin sen, että ihan sama mikä tilanne, mä puhun, mä puhun, mä puhun. – Sitä ennen kovin harjottelin sitä” –yhden lapsen äiti

Loma tarjosi resursseja ja syitä muuttaa omaa toimintaa ja tavoitteita. Lomaporukan yhteenkuuluvuus oli mahdollisuus haastaa itseä ja saada palautetta onnistumisista sosiaalisissa tilanteissa. Toisaalta rohkeutta isoon muutokseen antoi myös onnistunut fyysisen liikkumatilan haastaminen eli lomamatka itsessään toiselle paikkakunnalle. Loma antoi hänelle kuvan siitä, mitä hyvää muutos voisi tuoda.

”Kun se (loma) anto sellasen pienen osviitan siitä, että mitä se antaa kun lähtee omalta kotipaikkakunnalta pois” – yhden lapsen äiti

Lomaympäristö merkitsi hänelle paljon onnistumisen kokemuksia ja ensimmäistä kertaa pitkään aikaan tunteen siitä, että hän on hyvä äiti. Kokemus ympäristönvaihdoksesta luo itsestä uusia kuvia, joiden avulla psyykinen liikkumatala, usko itseensä laajenee. Tällöin myös fyysisen liikkumatilan on mahdollista laajentua.

5.1 Osallisuus sosiaalisesta liikkumatilasta

Osallisuus sosiaalisesta liikkumatilasta on luottamusta ja kykenemistä liittymään sellaisiin vuorovaikutussuhteisiin, jotka luovat merkityksellisyyttä. Sosiaalisen liikkumatilan muutokset näkyvät lomalla olleiden

perhesuhteiden vahvistumisena sekä yhden lomailijan kohdalla luottamuksen lisääntymisenä sosiaalipalveluja kohtaan. Perhesuhteiden vahvistuminen on pieni, vaikkakin erittäin merkityksellinen osa sosiaalista liikkumatilaa. Perhesuhteet ovat jatkuvassa dynaamisessa liikkeessä, ja loma voi suunnata liikettä kohti läheisempiä perhesuhteita.

”No siellä lomallaki tuli semmonen huomio, että tää vanhin lapsi otti jotenkin tosi paljon enemmän vastuuta siellä lomalla ja sen jälkeen kotona tästä nuoremmasta sisaruksestaan. – jotenki se huolehti siitä enemmän. Katto perään ja huolehti, ja kyllä se selvästi tietyllä lailla lähensi.” – kolmen lapsen äiti

Lapsi oli lomalla aiemmin tilanteessa, jossa hänellä oli mahdollisuus samaistua ohjaajaan avuntarjoajana:

”Niin tämä ohjaaja tuli siihen, että voinko hän auttaa, että mikä on tilanne. – tosi pieni juttu tavallaan, mutta se oli mulle siinä hetkessä ihan mielettömän tärkeä. Tuntu, että siinä sai sitä apua, mitä tarvi.

Erika: Onks susta ollu vaikeeta ottaa apua vastaan?

”No on. Ehkä se on, joo kyllä se on se, mitä on pitäny opetella. Kaikkei ei ehkä voi eikä tarvii tehdä ite. Joskus voi tehdä vaan just sen verran ku mitä pystyy.” – kolmen lapsen äiti

Kohtaaminen ohjaajan kanssa ja avun saaminen olivat merkityksellisiä lomailevalle äidille. Kohtaamisessa lomailija pystyi liittymään positiivisesti virittyneeseen suhteeseen, jossa hänen tarpeensa kohdattiin. Tilanteessa myös lapsi näki, minkälainen merkitys toisen auttamisella voi olla. Sattumaa tai ei, kyseinen lapsi myöhemmin lomalla ja loman jälkeen otti paljon enemmän vastuuta pienemmästä sisaruksestaan.

Lomaympäristö tarjoaa mahdollisuuksia perheenjäsenille ottaa arjesta poikkeavia rooleja, mikä tukee perhesuhteiden vahvistumista. Suhteiden läheneminen asettuu vastakkain pelkän kotona olemisen kanssa.

”Mun mielestä meillä vaikka jotenki noitten teinien kanssa sai semmosta, lähenty uudestaan enemmän ku just pääsi tekee yhdessä ja nauramaan ja tsemppaamaan toinen toistamme, muutakin kuin kotona olemista – sit vaan piti löytää joku mitä tehdää yhdessä niin mun mielestä se sai meidän välejäkin paremmiksi.” – neljän lapsen äiti

Lomalla yhdessä tekeminen, nauraminen ja tsemppaaminen muodosti perheenjäsenten välillä positiivista vuorovaikutusta, mikä laajensi heidän kaikkien sosiaalista liikkumatilaa toistensa suuntaan.

Erika: Miten se välien paraneminen sitten näkyy?

”Mun mielestä se näkyy just silleen, että ne kertoo enemmän tai ne haluaa mua muuallekin tekemään joihin yhdessä ja ottaa tavallaan mukaan vaikka, että hei lähdetäänkö...?” – neljän lapsen äiti

Luottamus palveluihin on myös merkittävä osa osallisuutta sosiaalisesta liikkumatilasta. Tässä tapauksessa se on tunnetta siitä, että kuuluu yhteiskuntaan ja voi tarvittaessa saada tukea. Eräs lomalla ollut äiti oli kärsinyt epäluottamuksesta sosiaalipalveluja kohtaan jo kaksi vuotta palveluissa saamansa huonon kohtelun vuoksi. Haastattelun mukaan loman myötä hänen luottamuksensa palveluja kohtaan palasi. Lomalla hänellä oli mahdollisuus liittyä positiivisiin vuorovaikutussuhteisiin. Henkilökunta oli hänen mielestään erinomaista, ja he auttoivat tarvittaessa. Sosiaalisen liikkumatilan laajeneminen voi olla kiinni pienistä merkityksellisistä kohtaamisista, joissa on mahdollista rakentaa luottamusta omiin tarpeisiin ja sitä kautta palveluihin:

”erinomaiset oli henkilökunta ja ne palveluohjaajat..että ne ei sentään sanonu, että selvitä kuule ite” – pienen lapsen äiti

Hän kuvailee lomapaikan henkilökunnan toimintaa suhteessa aiemmin koettuun. Lomalla henkilökuntaan kuuluvat eivät tyrjänneet hänen avunpyyntöään, vaan auttoivat. Loman myötä hän uskaltaa taas pyytää palveluita, esimerkiksi kotiapua.

”Kevään aikana on sitten pikkuhiljaa tullu se luottamus takaisin erilaisiin palveluihin, että palveluihin voi luottaa, eikä ne kaikki oo samanlaisia – mutta nykyään sitä uskaltaa taas anoa ja pyytää palveluita” – lomalla ollut taaperoikäisen lapsen äiti

Luottamus palveluihin on tärkeä yksilön resurssi. Resurssin lisääntymisen myötä yksilön on helpompaa myös tunnistaa oma palvelun tarve, kun luottaa, että resursseja on saatavilla. Avun pyytäminen on haastavalle uskaltamista, mikä kuvastaa hyvin luottamuksen merkitystä palveluihin hakeutumisessa.

6 Virkistävät lomat

Virkistäviksi luokittelin lomat, joilla oli selvä myönteinen vaikutus mielialaan tai minäpystyvyyden kokeemukseen tai vanhemman käsitykseen lapsen minäpystyvyydestä. Vaikutukset ulottuivat haastatteluajankohtaan, joka oli kolme kuukautta loman jälkeen. Virkistävien lomien osallisuutta edistävät vaikutukset perustuvat resurssien eli voimavarojen lisääntymiseen ja minäpystyvyyden kokemuksen vahvistumiseen. Loma oli virkistävä, jos lomalaisen tarpeet ja loman tarjoamat resurssit kohtasivat onnistuneesti. Käytännössä tämä tarkoitti lomalla sitä, että lomalaisella oli riittävästi voimavaroja ottaa osaa lomapaikan tarjoamiin mahdollisuuksiin. Lisäksi lomalaisten tarpeiden ja loman tarjoamien resurssien onnistunutta kohtaamista edisti lomalaisten kyky tunnistaa omat tarpeet ja kyky käyttää loman tarjoamaa vapautta tarpeiden tyydyttämiseksi. Voimavaroja vahvistavia tekijöitä lomalla oli kokemus tasa-arvoisuudesta sekä rentouttava lomakokemus.

Virkistävä loma oli niillä lomalaisilla, joiden perheessä ainakin toinen vanhemmista oli palkansaaja. Kolme haastateltavaa seitsemästä virkistävän loman kokeneista oli kuitenkin joutunut olemaan työstään pois sairaslomalla uupumisoireiden vuoksi viimeisen vuoden aikana.

Virkistävän loman kokeneet pitivät arjesta irtautumista merkityksellisenä ja mielialaa kohentavana. Virkistävällä lomalla olleilla lapsilla oli paljon myönteisiä tunteita lomalla, mikä houkutteli heitä kokeilemaan uutta ja oppimaan uusia taitoja (Fredrickson 2003). Vanhempien tulkinnan mukaan lomalla saadut onnistumisen kokemukset tukivat lasten myönteisen itsetunnon kehitystä eli vaikuttivat lapsen minäpystyvyyteen.

Erityisesti uupumusoireita kokeneet työssäkäyvät sekä lukiolaiset kokivat loman olleen todella tärkeä omien tarpeiden tunnistamisen kannalta. Loma muistutti, miten tärkeää riittävä lepo on ja minkä verran sitä tarvitsee. Parhaimmillaan loma auttoi ottamaan etäisyyttä opiskelujen tuomiin haasteisiin, kun tuetun loman ansiosta oli mahdollisuus lomailla kodin ulkopuolella.

6.1 Loma-aktiviteeteistä minäpystyvyyttä

Perheloma mahdollistaa monin tavoin lasten minäpystyvyyden vahvistumista. Lomalle osallistuvat lapset ovat ensiksikin myönteisesti virittyneitä, koska loma on erittäin toivottu ja odotettu tapahtuma perheissä. Lomayhteisö muodostaa ympäristön, johon lapsi peilaa omia onnistumisiaan ja jossa hän voi saada positiivista palautetta. Matala kynnyksen osallistua loma-aktiviteetteihin tarjoaa aineiston mukaan mahdollisuuden myös uudistaa aikaisempia uskomuksia omista taidoistaan. Aikaisemmat kokemukset vaikuttavat Banduran (1977) mukaan erityisen paljon minäpystyvyyteen. Siksi yksittäinenkin onnistumisen kokemus lomalla voi olla tärkeä, koska se madaltaa kynnystä tarttua seuraavaan vastaan tulevaa haasteeseen myös loman ulkopuolella. Uusien lajien kokeilut tarjosivat lomalla itsensä ylittämisen kokemuksia ja itseluottamusta, joka on yhteydessä motivaatioon opiskella (Tavani & Losh 2003).

Albert Banduran (1977) mukaan minäpystyvyys on yksilön uskoa tai luottamusta siihen, että hän onnistuu ja pystyy myös selviytymään tilannekohtaisista haasteista. Minäpystyvyyttä määrittävät aikaisemmat kokemukset, sosiaalinen vertailu, ympäristön antama palaute sekä tunteet. Minäpystyvyys on osallisuuden näkökulmasta merkittävä toimijauskomusta määrittävä tekijä. Minäpystyvyys määriytyy suhteessa ympäristön kanssa, mutta yksilölle minäpystyvyys on resurssi tyydyttää kyvykkyyden tarpeita (Ryan & Deci 2000).

Yleisin minäpystyvyyteen vaikuttava tekijä lomalla on jatkuva mahdollisuus käyttää kylpylää. Riippuen perhekoosta ja vanhempien jaksamisesta perheet käyvät jopa kaksi kertaa päivässä uimassa. Usein loman aikana kylpylää käyttävien perheiden lapset kartuttavat huomattavasti uimataitojaan. Lapset iloitsevat lomalla uusista taidoista ja kyvystä oppia. Samalla myös vanhemman käsitys lapsen taidoista muuttuu, mikä voi vaikuttaa vanhemman tarjoamiin mahdollisuuksiin myös loman jälkeen.

Kylpylä lomapaikkana tarjoaa lapsille mahdollisuuden oppia uimataitoja. Lomalla on aikaa, mutta myös paljon mukavia tunteita tuottavia asioita, kuten ruokailut ravintolassa neljä kertaa päivässä yhdessä oman

perheen kanssa. Myönteinen ja kannustava ilmapiiri edistää uuden oppimista, ja silloin lapsi uskaltaa kokeilla myös itselleen haastavia asioita. Ilo uudesta taidosta ja kyvystä oppia on osa minäpystyvyyttä.

”Se ehkä vähän yllätti, että Eerokin oli niin rohkeena siellä uimassa ja uskalsi sukella, siitä olin kyllä aika yllättynyt.” – kolmen lapsen äiti

Lapsen vanhempi paikantaa itsetuntoa vahvistaneen tapahtuman uimahalliin sekä lomaohjelman käden-taitopajaan. Viisi vuorokautta on riittävän pitkä aika päästä uuden taidon jäljille ja huomata oma kehittyminen ja oppiminen. Viiden vuorokauden lomalla lapsella on aikaa tottua vedessä olemiseen, tulla rohkeammaksi kokeilemaan uusia asioita vedessä ja lopulta myös oppia uimaan. Minäpystyvyyden kokemuksen syntyminen vaatii riittävän pitkän loman.

”Varmaan se uimishomma on kyllä ollu semmonen kun on hoksannu ja on ruennu oppimaan ja siellä altaassa rohkaistunu niin kyllä se on parantanu itsetuntoa että hei mä opin.”

”Eero on... siis se on perfektionisti. Ni mä luulen, et siinä oli varmaan taustalla se, että hän ei osaa. Ja kun Eero ei halua tehdä asioita, joista kokee, ettei osaa. Sitten kun huomaskin, että kyllähän mä nyt osaan näitä kuvia maalata niin sit se onkin kivaa. Et saa sen itsevarmuuden, että kyllähän mä osaan, kyllähän tää menee tässä näin.” – kolmen lapsen äiti

Lapsi oli aluksi vastustellut käsityöpajaan menemistä. Vanhempi arveli syyksi lapsen perfektionismin, sen, ettei lapsi ollut varma, osaako hän tehdä pajassa vaadittavia asioita. Vanhemman kannustavan suhtautumisen ansiosta lapsi kuitenkin pääsi kokeilemaan maalaamista ja sai uuden pätevyyden kokemuksen.

Lapsen vanhempi kuvaa lapsensa itsetunnon kehittymistä viimeisen vuoden ajalta:

”Varsinkin joku esille oleminen, niin se oli ihan kauhistus (hänelle) - - Nyt se yllätti viime viikolla kaikki, kun siellä on aikuisia, jotka kyselee, että voisitko soittaa meille kitaraa. ”En voi”. Ja sit hän oli ilmoittanu, että minä haluan soittaa eskarin kevätjuhlassa kitaraa et siellä oli ne eskarin aikuisetki ollu, että mitäs sä just sanoit.” – kolmen lapsen äiti

Itsetunnon kehittyminen on tapahtunut pitkällä ajalla, eikä loma yksistään voi täysin muuttaa lapsen käsitystä itsestä, mutta loma voi tämän aineiston perusteella tukea myönteisen itsetunnon kehittämisessä.

Useimmat pätevyyden kokemukset liittyvät lomaohjelmaan tai lomapaikan tarjoamiin mahdollisuuksiin kokeilla erilaisia liikuntalajeja. Myös lomaohjaajalla voi olla merkittävä rooli nuoren mahdollisuudessa saada uusia minäpystyvyyden kokemuksia. Yhdellä lomalla lomaohjaaja tunnisti nuoren taidot, ja hän tarjosi nuorelle mahdollisuutta vetää yhden illan ohjelmista lapsille. Nuorelle tämä oli onnistumisen kokemus ja erityisen merkittävä myös siksi, että nuori on omassa koulussaan määritelty erityistarpeiseksi. Lomaympäristön ja ammattitaitoisten ohjaajien vuoksi lomalla on hyvä mahdollisuus rikkoa aikaisempia käsityksiään itsestään ja omasta minäpystyvyydestään.

”et jos tämmösiin samanlaisiin tapahtumiin sopis jotenkin ohjaajaks niin se anto, että kyllä mä pystyn tämmöseen”

”No ei sitä ois osannu odottaa lomalta, että mä saisin ohjata jotakin tapahtumaa. Se oli enemmän, ku mä odotin.” – yläasteikäinen nuori

Lomalla nuori pystyi liittymään positiivisesti virittyneeseen vuorovaikutussuhteeseen lomaohjaajan kanssa, joka tunnisti nuoren osaamisen ja tarjosi mahdollisuuden onnistumiseen. Nuoren minäpystyvyyden kokemus vahvistui tavalla, jota hän ei olisi osannut odottaa.

Seuraavassa nuori kuvailee loman vaikutuksia arkeen:

Erika: Mainitsitkin, että voisit joskus ohjata samanlaista tapahtumaa kuin, mitä lomalla. Saitko jotain muuta innostusta lomalla?

”Tuli aika monta, mutta ne ei oo nyt heti mielessä. Ne on enemmän tullu silleen sisäisesti. Että sitten kun palaa semmisiin tilanteisiin, niin sit alkaa tulla semmosia muistoja, että ainiin tämmönen tapahtuma olikin silloin ja sitten se tuntuu mukavalta.” – yläasteikäinen nuori

Hyvät lomakokemukset voivat säteillä muistojen kautta arkeen. Lomamuistot ja erityisesti onnistumiset voivat vaikuttaa mielialaan mukavina tunteina.

Tässä aineistossa positiivisilla muutoksilla minäpystyvyydessä oli vaikutuksia myös lasten koulumyönteisyyteen. Huonojen koulukokemusten myötä koulukielteiseksi muuttunut lapsi sai positiivisesti virittyneen lomaympäristön, kannustavan palautteen ja perheen yhteisen tekemisen kautta niin paljon positiivisia kokemuksia, että ne vaikuttivat hänen minäpystyvyyteensä ja mahdollisuuteen aloittaa uudessa koulussa paremmalla mielellä.

”Ja siellä lomalla sen näki, mitä hyvä ympäristö tekee lapselle. Lapsi on siellä niin erilainen ja niin hyvin meni kaikki, vaikka koulussa ollu vaikka mitä ongelmia ja saanu niin paljon kuulla negatiivista palautetta. Riku lähti kuitenkin lomalla kaikkeen mukaan. Oli tosi vapauttavaa.” – viiden lapsen äiti

Vanhempi rakentaa kertomustaan lomasta suhteessa huonoihin koulukokemuksiin. Loma oli ikäville kokemuksille vastapainoa. Loma toimi vanhemmalle todistusaineistona siitä, että ympäristöllä on paljon merkitystä lapsen käyttäytymisessä. Vanhempi oli kokenut väsymystä jatkuvista neuvotteluista pojan koulunkäynnin edistämiseksi. Loma oli näiden kokemusten jälkeen mielialaa nostattava kokemus. Haastatteluhetkellä lapsi oli käynyt uutta koulua neljän kuukauden ajan, ja edelleen äiti piti loman ajankohtaa todella hyvänä ennen uuteen kouluun siirtymistä.

”Se oli aivan uskomatonta, mihin aikaan se loma sitten sattui Rikun näkökulmasta. Riku niin keskitty siihen lomaan ja siellä touhuamiseen ja sai niin paljon positiivisia kokemuksia ja olla vanhempien kanssa ennen uuteen kouluun siirtymistä.” – viiden lapsen äiti

Loman myötä lapsi pääsi uuteen kouluun ainakin onnistumisen kokemuksia rikkaampana. Lisäksi äiti pitää merkityksellisenä pojan mahdollisuutta viettää aikaa yhdessä vanhempien kanssa.

Lomalla olleelle lukiolaiselle loma pois kotoa koulukirjojen äärestä oli tärkeä. Hän huomasi loman jälkeen paremmin pystyvänsä keskittymään opiskeluun. Loman voi sanoa edistäneen toimintakyvyn ylläpitämistä.

”Se antaa tietynlaista energiaa, tietää, että kuuluu tällaiseen perheeseen, missä voi tehdä yhdessä juttuja niin sitten se antaa jonkinlaista voimaa - - Ja oltiin tehty kaikkea kivaa yhdessä, niin oli mukava palata kotiin. Ja jakso sitten keskittyä kouluhommiin.” - yksinhuoltajaperheen lukiolainen

Varsinkaan heikon tulotason perheiden nuorille ei ole itsestäänselvyys tehdä perheen kanssa yhdessä asioita, koska nuorten suosimat asiat usein varsinkin kaupunkikulttuurissa maksavat paljon. Lukiolaiselle mahdollisuus perheen kanssa viettää aikaa kodin ulkopuolella vaikutti mielialaan positiivisesti ja kykyyn opiskella. Voimavarojen lisääntyminen voi vahvistaa minäpystyvyyden kokemusta. Erityisen tärkeää minäpystyvyyden vahvistuminen on lomalle valittujen lasten ja nuorten perheille, koska perheen sosioekonomisen tausta on yhteydessä kouluun sitoutumiseen (Vanttaja ym. 2019).

6.2 Loma arvokkuuden kokemuksen lähteenä

Tunne loman arvoisena olemisesta korostui myös virkistävän loman kokeneiden haastatteluissa. Arvokkuuden kokeminen lomalla on yhteydessä parempaan mielialaan sekä lisääntyneisiin voimavaroihin.

Heikosta taloudellisesta tilanteesta huonommuutta kokeneen vanhemman mukaan lomalla hän sai tuntea olevansa samalla viivalla muiden kanssa. Kokemus oli sellainen, jolla hän yrittää muistuttaa itseään myös arjessa silloin, kun mieliala lähtee lasku-uralle.

Tuetulla lomalla olleiden mielialan muutokset perustuvat haastatteluaineiston perusteella arjesta poikkeavaan ympäristöön, mahdollisuuteen tehdä itseä kiinnostavia asioita. Pitkäkestoisimmat mielialan muutokset syntyvät silloin, kun lomalla on ollut vaikutusta omaan arvokkuuden kokemukseen. Siksi erityisen tärkeä on henkisesti turvallinen ja kannustava ympäristö, jonka rakentamisessa lomaohjaajat sekä lomapaikan henkilökunta ovat tärkeässä roolissa. Seuraavassa kysyn muutoksista arjessa, ja haastateltava ilmoittaa välittömästi kokeneensa mielialassa muutoksen:

Erika: Onko arki samanlaista nyt kun keväällä?

”Kyllä sitä piristymistä tapahtu – se loma autto siihen.” - kahden lapsen isä

Huonommuuden tunteesta kärsinyt toteaa lomalla olleen osuutensa mielialan muutoksessa. Mahdollinen mielialaan vaikuttava asia lomalla oli samanarvoisuuden kokemus. Haastateltavalle oli merkityksellistä saada lomalla tuntea olevansa samanarvoinen kuin muutkin:

”Kun ei ois varmasti tänä kesänä taloudellisesti ollut mahdollisesti tehdä matkaa. Ja siihen vielä palaan, että kun se porukka vaihtu tuolla niin et sinä tuolla tienny sitä kuka on niin sanottu normilomalainen.” – kahden lapsen isä

Loman järjestäjän tapa pitää yhteinen lomaohjelma tuetuille lomalaisille sekä maksaville asiakkaille oli merkityksellinen lomalaisen kokemuksessa samanarvoisuudesta ja siitä seuranneesta positiivisesta mielialan muutoksesta.

Erika: Mitä hyvää siinä oli?

”No just sillee, että on samanarvonen ku muutkin. Ei siellä kyselty sitä, mitä oot ammatillas tai näin, olttiin samalla viivalla ja kaikkia kohdeltiin samalla tavalla.” – kahden lapsen isä

Haastateltavalle oli tärkeää saada osallistua lomaohjelmaan ilman ammattiaseman määrittelyitä. Ohjaajien tapa suhtautua kaikkiin samalla tavalla oli myös tärkeä. Pyynnöstäni haastateltava vertailee tuettua lomaa sekä lomaa, jonka hän olisi mahdollisesti järjestänyt ilman tukea. Yhteenkuuluvuus lomaporukkaan erottaa lomat toisistaan. Haastateltavan lomakokemuksessa liittyminen muihin oli yksi sidos mielialan muutoksessa:

”Jos ois vaikka joku pienempi loma ollu yks yö tai kaks yötä jossain niin ois vaan käyny jossain paikoissa eikä ois kehenkään millään lailla tutustunu. Eikä ois semmosta fiilistä ollu siinä, että kuulut johonki porukkaan.”

”Ensinnäkin kun oli se juhannusaatto ja mietti, että vitsi kerranki on juhannuksena jossakin ja vaikka ei mitään ihmeitä siinä tullu tehtyä mutta että olit jossain muualla ja sitten muistan sillon juhannuspäivänä ku kävin aamulenkillä, niin se fiilis, että vitsi saan olla täällä.” - kahden lapsen isä

Useat haastateltavat mainitsivat juhlapäivien tuottavan huonommuuden ja ahdistuksen tunteita, kun ei ole mahdollisuutta juhlistaa vuodenkiertoa arjesta poikkeavalla tavalla. Pienituloisella juhlakin on yhtä arkea. Loma tarjoaa tässä suhteessa arkiryhtiin tauon – juhlan. Lomalla ollut vanhempi on kiitollinen siitä, että kerrankin hän sai olla juhlapäivänä jossakin muualla kuin kotona.

Haastatteluaineiston perusteella osalle perheistä lomalla oli vaikutus perheen sisäisen yhteenkuuluvuuden tunteeseen, joka heijastui myös arkeen loman jälkeen. Osa perhelomalaisista koki tärkeäksi kuulua lomaporukkaan ja osallistua lomaohjelmiin tai jopa järjestää yhteistä tekemistä, kuten peli-iltoja. He arvostivat loman yhteisöllistä ulottuvuutta ja kokivat selvästi olevansa osa omaa lomaryhmää:

”Sai kuulua siihen lomaporukkaan ja osallistua. Tosi tärkeetä. - Näki oman ryhmän ihmisiä niissä ohjelmissa. Siinä oli semmonen yhteisöllinen tuntu ja siinä samalla vähän juteltiinki.” - kahden pienen lapsen äiti

”Pääsee ytimeen, että ollaan lomalla. Haettu loma ja saatu loma ja ollaan ytimessä eikä irrallisena. Kun saa loman niin tulee olo, että tulee kuulluksi. Yhteisöllinen olo ja saa ryhmätoimintaa pystyyn. Se oli huippu.”- viiden lapsen äiti

Tuettu loma voi aineiston perusteella tyydyttää kuulumisen tarvetta. Kuuluminen on tässä aineistossa yhteydessä parempaan mielialaan jopa neljä kuukautta loman jälkeen. Siksi voidaankin todeta, että jos loma onnistuu tarjoamaan yllä olevassa esimerkissä olleen mahdollisuuden vahvaan kuulumisen kokemukseen, ulottuvat mielialan vaikutukset pidemmälle kuin loman, jonka mielialaan liittyvät vaikutukset perustuvat pääasiassa hyvin nukkumiseen ja syömiseen. Tämä voi osaltaan selittää tuettujen lomien pidempiaikaisemmat vaikutukset suhteessa työssäkäyvien tutkittuihin lomiin verrattuna (ks. de Bloom ym. 2009, 13–25).

7 Sama arki jatkuu -lomat

Hyvä lomakokemus ei tarkoittanut aineiston perusteella aina sitä, että lomalla olisi ollut rentoutunutta oloa suurempia vaikutuksia. Vähäisille loman vaikutuksille ei haastatteluaineiston perusteella voi sanoa yhtä syytä. Kuitenkin perheen elämäntilanne ennen lomaa oli yhteydessä loman koettuihin vaikutuksiin. Liian kuormittava elämäntilanne lomalle tullessa heikensi loman mahdollisuuksia vaikuttaa perheeseen positiivisesti. Tässä yhteydessä liian kuormittava elämäntilanne merkitsi useiden sellaisten haasteiden olemassaoloa, joihin lomalaisella ei ollut mahdollisuutta vaikuttaa. Harkon (2018) mukaan haastavat elämäntilanteet voivat kumuloituessaan rajata toimintamahdollisuuksia. Ne vievät voimavaroja ja energiaa, jolloin toimijuus suuntautuu selviytymiseen (Mäntyneva & Isola 2019, 259). Aineiston mukaan viiden vuorokauden mittainen loma on tällöin liian lyhyt toimijuuden suunnan muuttumiseen selviytymisestä aktiiviseen toimijuuteen.

Toisaalta lomalla ei ollut myöskään pitkäkestoisempia vaikutuksia perheille, joiden elämäntilanne oli heikosta taloudellisesta tilanteesta huolimatta hyvä: vanhemmalla oli työpaikka, lapset olivat koulumyönteisiä ja heillä oli harrastuksia.

7.1 Elämäntilanteen yhteys loman vaikutuksiin

Haastavassa elämäntilanteessa olevia vanhempia yhdisti kokemus liian vähäisestä lapsille suunnatuista lomaohjelmista. Yksinhuoltajavanhemmat olisivat kaivanneet lomalla enemmän omaa aikaa ilman lapsia. Haastavassa elämäntilanteessa elävä äiti kuvaili myös lomaa osittain rankaksi:

”Kun on koko ajan sen lapsen kanssa kaksin, niin se on aika rankkaakin tietyllä lailla, että ei se itelle oo, tai se on vähän erilaista lomaa” – lomalla ollut kouluikäisen lapsen äiti

Perheet olivat tyytyväisiä siihen, että he pääsivät välillä pois kotoa. Toisaalta paljon kavereiden ja sukulaisten kanssa kesää viettänyt nuori ei kokenut lomalla olleen pidempikestoisempia vaikutuksia. Hän pääsi kesälomallaan käymään monessa muussakin kesäviettopaikassa, joten tuettu loma ei korostunut kesälo-maa muistellessa.

Erika: Huomasitteko te jotain vaikutuksia lomalta?

Lomalla ollut lapsi: Niin ku että mitä vaikutuksia?

Lapsen sisarus: Niinku, että miten se vaikutti?

Erika: Muuttiko se jotain?

Lapsen sisarus: Tuntuu, että se ei kannu niin pitkälle enää. En mä nyt havaitse et ois mitään sen suurem-paa.

Erika: Jos sä mietit, että tätä lomaa ei ois ollu ollenkaan niin miten sun kesä ois ollu erilainen?

Lapsen sisarus: No mehän käytiin vaikka kuinka monesa mökissä vielä sen jälkeen. Että sellaset hyvät kokemukset kuten jousiammunta ja melonta. Että ei ois varmaan koskaa kokeillu niitä.

8 Näin lomatoiminta vaikuttaa

Lomalainen on toimija

Lomalaiset nauttivat eniten ohjelmista, joissa saa itse olla toimijana tekemässä tai kokemassa. Lomaohjaaja voisi kannustaa omatoimisiin ohjelmiin esittelemällä huolellisesti erilaiset mahdollisuudet esimerkiksi urheilla yhdessä. Koska tuetulla lomalla olevat tiedostavat lomalle pääsyn kriteerit, valistava luento saattaa ylläpitää tai jopa vahvistaa omia huonommuuden tunteita.

Lomaohjelma mahdollistaa itsensä ylittämisen kokemuksia

Lomaohjelma pystyy tarjoamaan itsensä ylittämisen kokemuksia, jos toiminta on tarpeeksi haastava. Ohjelma on suunniteltava niin, että myös aikuiset pääsevät testaamaan esimerkiksi fyysisesti, psyykkisesti tai sosiaalisesti omia rajojaan. Onnistumisen kokemukset laajentavat toimijauskomuksia.

Lomaohjaajat tunnistavat ennakkokäsityksensä

Loman vaikuttavuuden näkökulmasta on tärkeää, etteivät lomaohjaajien ennakkokäsitykset tuetulla lomalla olevista ohjaa puhumaan tai toimimaan eri tavalla. On jokaisen tuetulla lomalla toimivan lomaohjaajan tehtävä tunnistaa omat ennakkokäsityksensä tuetulle lomalle pääsevistä perheistä ja aktiivisesti murtaa niitä. Havainnointiaineiston mukaan ohjaajat saattavat aliarvioida ohjattavien kykyä ymmärtää ohjeita ja sääntöjä, ja se voi näkyä esimerkiksi tavutettuna puheena. Tuloinfo saattaa tällöin sisältää paljon sääntöjä. Lomalaisten mukaan mukavimpia lomaohjaajia ovat sellaiset, joiden seurassa tuntuu kuin olisi ihan tavallinen, ”normaali ihminen”. Silloin ohjaajat ovat iloisia ja kannustavia, ja he ovat nähneet vaivaa ohjelman suunnittelun eteen. Kaikessa toiminnassa ohjaajan olisi hyvä myös pyrkiä väistymään taka-alalle ja siten mahdollistaa lomalaisten keskinäinen vuorovaikutus.

Vanhempien tarpeisiin vastataan

Toimeentulon hankalaksi kokevat vanhemmat ovat useammin huolissaan omasta jaksamisestaan (Salmi & Kestilä 2019). Omaa aikaa kaipaavalla vanhemmalla tulisi lomalla olla mahdollisuus viettää aikaa myös ilman lapsia. Lomalla tarjottu lastenhoitoapu olisi koko perhettä hyödyttävää, koska lapset saisivat viettää lomaa jaksavamman aikuisen kanssa. Lomaohjelmiin osallistuminen on osittain riippuvainen vanhempien jaksamisesta.

Loma tarjoaa tilaisuuksia sattumanvaraisiin kohtaamisiin

Loman yksinäisyyttä vähentävän vaikutuksen saavuttamiseksi olisi lisättävä mahdollisuuksia sattumanvaraisille kohtaamisille lomaympäristössä esimerkiksi nuotion, laavun tai piknikin ääressä. Kokoontumisen on tärkeä olla ilman kategorisointia. Vertaistukikeskustelu tai luento vanhemmuuden voimavaroista on jo osallistujia luokittelevaa toimintaa. Kokoontumisten mahdollisimman suuren osallistujajoukon tavoittamiseksi kokoontumisen olisi sitä vastoin oltava jonkun mielekkään tekemisen tai olemisen ympäröimä, ja siinä voisi hyödyntää lomapaikan ympäristön mahdollisuuksia tai esimerkiksi iltapalan tarjoamista poikkeuksellisesti jossakin muussa paikassa kuin ravintolassa. Pieniä muutoksia lomaohjelmaan tekemällä sattumanvaraisia kohtaamisia voisi rakentua enemmän.

Lomapaikka on kulttuurisesti hyväksytty kohde

Hyvin monilla tuetuille lomille päässeistä vanhemmista on huonommuuden ja ulkopuolisuuden kokemuksia. Jotta loma onnistuisi edistämään yhdenvertaisuuden kokemusta ja purkamaan näitä tunteita, lomakohteen tulee olla sellainen, jossa käy paljon myös itse maksavia asiakkaita. Tällöin lomakokemuksen kautta voi kokea kuuluvansa kylpylässä lomaileviin lapsiperheisiin ja kokea yhteenkuuluvuutta myös hyvin taloudellisesti toimeentulevien perheiden kanssa.

Hallinnolla on riittävästi resursseja tavoittamaan oikea kohderyhmä

Jotta loma tavoittaa yhä paremmin lomia eniten tarvitsevien ryhmän, tuettujen lomien tunnettavuutta tulisi lisätä ja samalla varmistaa lisääntyvien hakemusten käsittelyyn riittävästi resursseja.

Tuetulla lomalla olevat saavat lomapaikoissa yhtä hyvää palvelua kuin muutkin asiakkaat

Tuettuja lomia järjestävät yritykset, jotka käyttävät asiakastytytyvää paremman tuloksen saamiseksi. Tuetun loman toteuttajan näkökulmasta tuetulla lomalla olevat eivät ole heille kuitenkaan maksavia asiakkaita. Loman toteuttajalle asiakas on lomajärjestö. Kun asiakas ei ole palvelun kohde, havainnointiaineiston mukaan tämä voi pahimmillaan näkyä sosiaalilomalaisten luokitteluksena ja välinpitämättömänä asiakaspalveluna. Lomatoimintaa järjestävän olisi syytä huomioida tuettujen lomien yhteiskunnallinen merkitys. Järjestäjät ovat mukana tuottamassa sosiaalista investointia. Loman toteuttajien tulisi tiedostaa tämä rooli.

9 Yhteenveto

Tämä arviointitutkimus osoittaa, että lomatoiminnalla on moniulotteisia positiivisia vaikutuksia lomalle osallistuvien osallisuuden kokemuksiin. Tulokset osoittavat, että myönteiset vaikutukset koskevat lomailijoita tasaisesti lomailijoiden koetusta terveydestä, koetusta elämänlaadusta ja yksinäisyyden kokemuksista riippumatta.

Loman jälkeisellä seurantajaksolla lomalle osallistuneiden yhdenvertaisuuden kokemus ja merkityksellisyden tunne olivat vahvistuneet, toimijauskomukset olivat uusiutuneet sekä sosiaalisissa suhteissa oli tapahtunut myönteisiä muutoksia. Muutokset toimijauskomuksissa näkyivät lomalla olleiden kyvykkyyskäsitysten laajenemisena ja tulevaisuuden vaihtoehtojen avartumisena loman jälkeen. Pitkäkestoisimmat myönteiset mielialan muutokset syntyivät silloin, kun lomalla oli ollut vaikutusta omaan arvokkuuden kokemukseen.

Arjesta poikkeava ympäristö ja voimavarojen vahvistuminen lomalla helpottavat etäisyyden ottamista huonoihin mielikuviiin itsestä. Lomaympäristö ja mahdollisuudet kokeilla uusia lajeja tarjoavat uusia mahdollisuuksia nähdä itsensä. Lomalle osallistuminen voi helpottaa häpeän ja huononmuuden kokemuksia. Loman jälkeen tämä näkyy lomailijan pystyvyyden tunteen vahvistumisena. Lomalla kuuluminen lomayhteisöön ja samaistuminen muihin lomalla oleviin perheisiin vahvistavat yhdenvertaisuuden kokemusta.

Lomatoiminnan osallisuusvaikutukset johtuvat siitä, että osallistuja nähdään lomalle rentoutumaan tulevana asiakkaana eikä heikossa taloudellisessa tilanteessa olevana ihmisenä. Osallisuuden kokemuksen kannalta lomalla arjesta poikkeava toimijuus vaikuttaa myönteisesti osallistujaan. Tähän liittyy se, että viiden vuorokauden mittainen yhtäjaksoinen loma irrottaa arjesta. Parhaimmillaan se lisää voimavaroja ja siten myös pystyvyyden tunnetta ja kykyä vaikuttaa oman elämänsä kulkuun.

Liian monet päällekkäiset haasteet voivat kuitenkin kuormittaa osallistujaa niin paljon, etteivät voimavarat riitä osallistumaan loman tarjoamiin mahdollisuuksiin. Tällöin ei myöskään muutoksia osallisuuden kokemuksessa pidemmällä aikavälillä ollut havaittavissa.

Tutkimus osoittaa, että osallisuuden vahvistamisessa on merkityksellistä, miten osallistuja nähdään. Lomalle osallistuvan ei tarvitse esiintyä tuetun loman saajana, vaan hän voi olla lomalla kuin kuka tahansa itse lomansa maksava asiakas. Lomailijoille merkityksellistä loman jälkeisen mielen hyvinvoinnin kannalta oli kokemus siitä, että lomalla he saivat olla kuin kuka tahansa muukin lomalainen huolimatta arjen taloudellisista tai muista haasteista.

Lisäksi tutkimus osoittaa, että toimijauskomukset voivat muuttua itsensä ylittämisen kokemusten kautta ja mahdollisuudesta omaksua erilaisia rooleja arjesta poikkeavassa ympäristössä.

Lomatoiminta vahvistaa osallisuutta tavoilla, joilla on vaikutuksia pitkällä aikavälillä perheiden hyvinvointiin ja terveyteen. Siksi lomatoiminta lapsiperheiden osallisuutta vahvistavana toimintana on sosiaalinen investointi eli investointi inhimilliseen pääomaan.

Lähteet

- Allardt, Erik (1976) Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki: WSOY.
- Antonovsky, Aaron (1987) *Unraveling the Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well*. San Fransisco: JosseyBass Publisher.
- Bandura, Albert (1977) "Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change". *Psychological Review*. 84:2, 191–215. PMID 847061. doi:10.1037/0033-295x.84.2.191. <http://psycnet.apa.org/journals/rev/84/2/191/>
- Daly, Mary & Kelly, Grace (2015) *Families and Poverty. Everyday life on a low income*. Bristol: Policy Press.
- De Bloom, Jessica & Kompier, Michiel & Geurts, Sabine & De Weerth, Carolina & Taris, Toon & Sonnentag, Sabine (2009) Do we recover from vacation? Meta-analysis of vacation effects on health and well-being. *Journal of Occupational Health*, 51(1), 13–25.
- De Bloom, Jessica & Geurts, Sabine & Sonnentag, Sabine & Taris, Toon & de Weerth, Carolina & Kompier, Michiel A.J. (2011) How does a vacation from work affect employee health and well-being?, *Psychology & Health* 26:12, 1–17.
- Deci, Edward L. & Ryan, Richard M. (1985) *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Fredrickson, Barbara (2003) The Value of Positive Emotions: The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. *American Scientist* 91:4, 330–335.
- Hakoviirta, Mia & Rantalaiho, Minna (2012) Taloudellinen eriarvoisuus lasten arjessa. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 124. Helsinki: Kelan tutkimusosasto.
- Harkko, Jaakko (2018) Transitions to adulthood among Finnish young people: a mixed-methods study based on longitudinal register data and interviews with street-level professionals. Väitöskirja. Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja 102. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Hänninen, Sakari (2005) Sosiaalinen lomatoiminta liikkeenä. Teoksessa Kaisa Kinnunen & Sirpa Puhakka, (toim.) *Kun ei ole varaa valita – Tuetulta lomalta toivoa arkeen*. Solaris-lomat ry.
- Isola, Anna-Maria (2019) Meaning in life when in prolonged poverty – A qualitative longitudinal study from Finland (julkaisematon).
- Isola, Anna-Maria & Kaartinen, Heidi & Leemann, Lars & Lääperi, Raija & Schneider, Taina & Valtari, Salla & Keto-Tokoi, Anna (2017) Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. *Työpaperi* 33/2017. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL).
- Isola, Anna-Maria & Siukola, Reetta & Kukkonen, Minna (2019) Gendered Experiences of Poverty and Recognition in the Finnish Welfare State. *NORA – Nordic Journal of Feminist and Gender Research*, 27:3, 152–165.
- Isola, Anna-Maria & Turunen, Elina & Hiilamo, Heikki (2016) Miten köyhät selviytyvät Suomessa? *Yhteiskuntapolitiikka* 81:2, 150–160.
- Kakoudakis, Konstantinos (2014) Effects of social tourism on unemployed individuals' self-efficacy and job-search behaviour. University of Nottingham.
- Karvonen, Sakari & Salmi, Minna (toim.) (2016) *Lapsiköyhyys Suomessa 2010-luvulla*. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy, Helsinki.
- Koskinen, Seppo & Manderbacka, Kristiina & Koponen, Päivikki (2018) Koettu terveys ja pitkäaikaissairastavuus. Teoksessa Päivikki Koponen & Katja Borodulin & Annamari Lundqvist & Katri Sääksjärvi & Seppo Koskinen (toim.) *Terveysten, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa*.
- Leemann, Lars & Isola, Anna-Maria & Kukkonen, Minna & Puomäki, Henna & Valtari, Salla & Keto-Tokoi, Anna (2018) Työelämän ulkopuolella olevien osallisuus ja hyvinvointi: Kyselytutkimuksen tuloksia. THL.
- Leinonen, Jenni (2004) *Families in Struggle – Child Mental Health and Family Well-being in Finland During the Economic Recession of the 1990s: The Importance of Parenting*. Helsinki: Stakes, Helsinki.
- Niemelä, Mikko & Raijas, Anu (2014) Lapsiperheiden kulutus. Teoksessa Johanna Lammi-Taskula & Sakari Karvonen (toim.) *Lapsiperheiden hyvinvointi 2014*. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 106–120.
- Nussbaum, Martha (2011) *Creating capabilities: The human development approach*. Cambridge: Belknap Press of Harvard University Press.
- Martela, Frank & Ryan, Richard (2015) The Benefits of Benevolence: Basic Psychological Needs, Beneficence, and the Enhancement of Well-Being. *Journal of Personality*. DOI: 10.1111/jopy.12215, 2015.
- McCabe, Scott (2009) Who needs a holiday? Evaluating social tourism. *Annals of Tourism Research*, 36, 667–688.
- Minnaert, Lynn & Maitland, Robert & Miller, Graham (2009) Tourism and social policy. The value of social tourism. *Annals of Tourism Research* 36(2), 316–334.
- Murto, Jukka & Kaikkonen, Risto & Pentala-Nikulainen, Oona & Koskela, Timo & Virtala, Esa & Härkänen, Tommi & Koskeniemi, Timo & Jussmäki, Teppo & Vartiainen, Erkki & Koskinen, Seppo (2017) Aikuisten terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimus ATH:n perustulokset 2010–2017. Verkkojulkaisu. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL).
- Mäntyneva, Päivi & Isola, Anna-Maria (2019) Toimintamahdollisuuksien avaruus ja toimijuuden suunnat kuntoutuksessa työtoiminnassa. *Janus* 27 (3), 246–263.
- Pawson, Ray & Tilley, Nick (1997) *Realist Evaluation*. SAGE Publications Ltd.
- Pentala-Nikulainen, Oona & Koskela, Timo & Parikka, Suvi & Kilpeläinen, Katri & Koskeniemi, Katri & Aalto, Anna-Mari & Muuri, Anu & Koskinen, Seppo & Lounamaa, Anne (2018) Kansallisen terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimus FinSoten perustulokset 2017–2018. Verkkojulkaisu: thl.fi/finnote
- Quinn, Bernadette & Stacey, Jane (2010) The benefits of holidaying for children experiencing social exclusion: recent Irish evidence. *Leisure Studies* 29, 29–52.
- Richards, Creg (1999) Vacations and the Quality of life: Patterns and Structures. *Journal of Business Research* 44:3, 189–198.

- Ridge, Tess (2002) *Childhood Poverty and Social Exclusion: From a child's perspective*. The Policy Press. UK.
- Ryan, Richard & Deci, Edward (1985) Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-Being. *American Psychologist* 55:1, 68–78.
- Saari, Juho (toim.) (2016) *Yksinäisten Suomi*. Gaudeamus.
- Salmi, Minna & Kestilä, Laura (2019) *Toimeentulokokemukset ja hyvinvoinnin erot alakoululaisten perheissä. Tuloksia Kouluterveyskyselyn 2017 vanhempien aineistosta*. Työpaperi 22/2019. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL). <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-365-6>
- Salmi, Minna & Närvi, Johanna & Lammi-Taskula, Johanna (2016) *Köyhyys, toimeentulokokemukset ja hyvinvointi lapsiperheissä*. Teoksessa Sakari Karvonen & Minna Salmi (toim.) *Lapsiköyhyys Suomessa 2010-luvulla*. Työpaperi 30/2016. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL). <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-742-8>
- Sen, Amartya (1999) *Development as freedom*. Oxford: Oxford University Press.
- Seppänen-Järvelä, Riitta & Åkerblad, Leena & Haapakoski, Kaisa (2019) Monimenetelmällisen tutkimuksen integroivat strategiat. *Yhteiskuntapolitiikka* 84:3, 332–339.
- Tavani, Christopher M. & Losh, Susan C. (2003) Motivation, self-confidence, and expectations as predictors of the academic performances among our high school students, *Child Study Journal* 33, 3.
- Thompson, Michael & Wildavsky, Aaron (1986) A poverty of distinction. From economic homogeneity to cultural homogeneity in the classification of poor people. *Policy Sciences* 19, 163–199.
- Vanttaja, Markku & af Ursin, Piia & Järvinen, Tero (2019) Kouluun sitoutumattomien nuorten tausta ja tulevaisuusodotukset. *Yhteiskuntapolitiikka*, 491–503, 84: 5–6.



Kysely ennen lomaa 2019

Tämän kyselyn avulla haluamme selvittää lapsiperhelomien vaikuttavuutta. Kysely sisältää kysymyksiä hyvinvoinnistasi. Kyselystä saatavaa tietoa hyödynnetään lomatoiminnan kehittämisessä. Vastaamiseen menee noin 3 minuuttia.

1. Olen lähdössä perheeni kanssa lomalle

- ☐ Kylpylähotelli Päiväkumpuun/ Lohja Spa&Resort
- ☐ Härmän Kylpylään
- ☐ Kylpylähotelli Rauhalahteen
- ☐ Liikuntakeskus Pajulahteen
- ☐ Imatran Kylpylään
- ☐ Ikaalisten Kylpylään
- ☐ Kylpylähotelli Saniin
- ☐ Hotelli Kivitippuun
- ☐ Vesileppikseen
- ☐ Yyterin kylpylään
- ☐ Spahotel Casinoon
- ☐ Kylpylähotelli Summassaareen
- ☐ Kuortaneen Urheiluopistolle
- ☐ Kylpylähotelli Kuntorantaan
- ☐ Nuorisokeskus Piispalaan

2. Olemme kiinnostuneita kokemuksistasi yleensä osallisuuteen liittyen.

Valitse, missä määrin olet väittämien kanssa samaa tai eri mieltä.

Vastausvaihtoehdot : 1 = Täysin eri mieltä , 2 = Eri mieltä , 3 = Ei eri mieltä eikä samaa mieltä, 4 = Samaa mieltä, 5 = Täysin samaa mieltä

	1	2	3	4	5
Tunnen, että päivittäiset tekemiseni ovat merkityksellisiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan myönteistä palautetta tekemisistäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tarpeellinen muille ihmisille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pystyn vaikuttamaan oman elämäni kulkuun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen, että elämälläni on tarkoitus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan itse apua silloin, kun sitä todella tarvitsen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen, että minuun luotetaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Kysymys terveydentilasta

	Hyvä	Melko hyvä	Keskitasoinen	Melko huono	Huono
Terveydentilani on	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Kysymys elämänlaadusta

	Erittäin hyvä	Hyvä	Ei hyvä eikä huono	Huono	Erittäin huono
Elämänlaatuni on	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Kysymys yksinäisyydestä

	En koskaan	Hyvin harvoin	Joskus	Melko usein	Jatkuvasti
Tunnen itseni yksinäiseksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Kysymyksiä perheestä ja arjesta. Valitse, missä määrin olet väittämien kanssa samaa tai eri mieltä.

Vastausvaihtoehdot : 1 = Täysin eri mieltä , 2 = Eri mieltä , 3 = Ei eri mieltä eikä samaa mieltä, 4 = Samaa mieltä, 5 = Täysin samaa mieltä

	1	2	3	4	5
Perheemme on toimiva kokonaisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meillä on hyvä perheyhteys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on riittävästi energiaa arjen askareihin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viihdyn arjessani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Seuraavaksi voit kertoa itsestäsi taustatietoja. Ne auttavat meitä kehittämään lomia kohderyhmän mukaisesti.

7. Sukupuoli

- ☐ Nainen
- ☐ Mies

8. Ikäsi

- ☐ 18 - 25 v.
- ☐ 26 - 35 v.
- ☐ 36 - 50 v.
- ☐ 51 - 62 v.
- ☐ yli 62 v.

9. Olen tällä hetkellä

- ☐ Työssä (tai yrittäjänä)
- ☐ Osa-aika työssä
- ☐ Työtön tai lomautettu
- ☐ Hoitamassa omia lapsia kotona
- ☐ Opiskelija

- ☐ Työkyvyttömyyseläkkeellä
- ☐ Omaishoitajana

10. Vastasin tähän kyselyyn

- ☐ Ennen lomaa
- ☐ Loman jälkeen

11. Kiitos paljon osallistumisestasi kyselyyn! Haluatko osallistua arvontaan?

- ☐ Kyllä, haluan osallistua
- ☐ En halua osallistua

12. Olen lähdössä perheeni kanssa lomalle

- ☐ kesällä
- ☐ talvella

13. Lahjakortin arvontaa varten, voit jättää yhteystietosi tähän.

Yhteystietoja ei yhdistetä kyselyn vastauksiin, joten vastaukset säilyvät nimettömänä joka tapauksessa.

Etunimi

Sukunimi

Matkapuhelin

Sähköposti